











భారతదేశములో  
శిశు సంరక్షణ

రచన :

డా. ఎస్. టి. ఆచార్, ఎం.డి., ఎఫ్ ఆర్.సి.పి. (సి)

అనువాదం :

శ్రీమతి ఏ. సి. కృష్ణారావు, ఎం.ఎ., ఎల్.టి.



ఆదర్శగ్రంథమండలి, విజయవాడ

**SISU SAMRAKSHANA**  
( TELUGU )

Translation of  
Child care in India  
by

Dr. S. T. Achar, Madras.

Translated by  
Srimati A. C. Krishna Rao.

First Edition

5000 Copies

June 1959

Printed at  
Victory Press, Vijayawada.

Price : 1-80

---

దక్షిణాభిమాన స్తక సంస్థ సహకారమున ప్రకటితము

---

Copy right held by Author.

## ప రి చ య ము

ప్రజాసామాన్యానికి ఆకర్షకంగా, విశేషాపయోగ కరంగా ఉండే పుస్తకాల ప్రచురణకు దోహదం చేయాలనే సంకల్పంతో దక్షిణ భారత పుస్తకసంస్థ లోగడ కొన్ని పుస్తకాలను ప్రచురింపజేసింది. ఆ ప్రచురణవలన కలిగిన అనుభవంతో ఇప్పుడు మరికొన్ని పుస్తకాలను వివిధ ద్రావిడభాషలలోకి అనువాదంచేయించి ప్రచురింపజేస్తోంది. పాఠకులలో భిన్న భిన్న అభిరుచులకు తగినట్లు ఈ పుస్తకాలను శ్రద్ధగా ఎన్నికచేశారు. అందువల్ల మానవజీవితానికి సంబంధించిన వివిధవిషయాలను గురించిన రచనలు ఇందులో ఉండటం సహజం. భారతమహానాయకుల జీవితచరిత్రలు, వారు చేసిన ఘనకార్యాలు వివరించే గ్రంథాలు ఈ ద్వితీయ గ్రంథపరంపరలో ఒక శాఖ. మన దేశశ్రేయస్సుకోసం, అభ్యుదయం కోసం ఆ మహాపురుషులు ఏమిచేసినది, వారికి తా మెంత ఋణపడివున్నది, ప్రజలకు ముఖ్యవశ్యకములైన హక్కులను సంపాదించటానికి వా రెన్నెన్ని పట్టుపడినది ముందుతరాల వారంతా తెలుసుకొనిఉండటం మంచిది.

తత్వశాస్త్రం, మతం, విజ్ఞానశాస్త్రం, సాహిత్యం— ఈ గ్రంథపరంపరలోని ఇతర శాఖలు. కథానికలు, ప్రాచీన కళాసంపదలను అభివర్ణించే గ్రంథాలుకూడా ఇందులో ఉండటం ముదావహం. నాటకకళ, శిల్పశాస్త్రం, పురావస్తు పరిశోధనలు, నిరతాద్భుతావహములైన దాక్షిణాత్య దేవాలయాలను గురించిన గ్రంథాలు ఈ పరంపరలో ఉన్నవి. విజ్ఞాన

వికాసదాయకములైన భిన్నభిన్న విషయాలను గురించిన ఈ గ్రంథాలు ప్రజలను విశేషంగా ఆకర్షింపగలవని, ఆవిధంగా ఇట్టి ప్రచురణలకు ముందు ముందు విస్తార ప్రచారం కలుగ గలదని నా విశ్వాసం.

దక్షిణభారత భాషలలోని ఉత్తమ గ్రంథాలు కొన్నింటిని మిగిలిన దాక్షిణాత్యభాషలలోకి అనువదించవేయటం ఈ ద్వితీయ గ్రంథపరంపరలోని మరొక ప్రశంసనీయమైన విశేషం. ఈ పుస్తకాలన్నీ పూర్తిగా వెలువడినప్పుడు, విద్యావంతులలో ఎక్కువమందిని వివిధవిషయాలను గురించిన జ్ఞానాసక్తిగల పాఠకులుగా ఆకర్షించి ఆ జ్ఞానవిపాసను తృప్తిపరచటానికి యోగ్యమైన గ్రంథాలనుకూడా వారికి అందజేసినట్లు అవుతుంది.

ఈ దక్షిణభాషా పుస్తకసంస్థ ఆశయాలు శీఘ్రగతిని సఫలంకాగలవని ఆశిస్తున్నాను.

మద్రాసు,  
7-10-58

ఎ. ఎల్. ముదలియార్  
వైస్-ఛాన్సలర్  
మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయం.

## ఉ పో ధ్వా త ము

“ప్రతిబిడ్డకు—

పుట్టుక మొదలు బాల్యదశ తీరునంతవరకు ఆరోగ్య సంరక్షణ,

నియమితకాలములలో ఆరోగ్యపరీక్ష,

శ్రమము తప్పక దంతపరీక్ష,

అంటువ్యాధులనుండి రక్షణ,

పరిశుభ్రమైన ఆహారము, పరిశుభ్రమైన తాగునీరు, పరిశుభ్రమైన పాలు లభించునను హామీ...”

“ప్రతిబిడ్డకు—

ప్రేమాదరణలు, భద్రత సమకూర్చగల ఒకయిల్లు, అట్టియిల్లు లోపించినవారికి, యింటితో సమమైన వాతావరణముగల పెంపుడుగృహము”

“ప్రతిబిడ్డకు—

బిడ్డల అవసరములను గుర్తించి, తదనుగుణముగా నేర్పాట్లు గావించునట్టియు,

శరీరమును, మనస్సును, ప్రమాదములనుండి, వ్యాధుల నుండి, బాధలనుండి రక్షించునట్టియు,

ఆటపాటలకు, విశ్రాంతి వినోదములకు, సువిశాలమైన సురక్షితమైన ప్రదేశములను సమకూర్చునట్టియు,

బిడ్డలయొక్క సాంస్కృతిక, సాంఘిక అవసరములను తీర్చునట్టియు—

సమాజము.”

“సంఘవ్యతిరేక మన స్తత్వముగల వ్రతిబిడ్డకు :

సంఘబహిష్కృతగా పరిగణింపబడక, బాధ్యతాయుతమైన సమాజములో, ఎప్పటికై నా సరియైనత్రోవకు తేవలె నన్న దృష్టితోను, బుద్ధికుశలతతోను కూడిన ఆదరణను పొందెడు హక్కు.”

“వ్రతిబిడ్డకు—

జాతి, వర్ణ, స్థితి వివక్షతలేని సమానహక్కులు.”

పిల్లల అధికారవ్రతమునుండి.

సామాజికవ్యవస్థలో పిల్లలు వ్రధాన సభ్యులుగా నెల్లప్పుడునూ గుర్తింపబడియేయున్నారు. అయినప్పటికినీ, పిల్లల ఆరోగ్యాభివృద్ధినిగూర్చిన గట్టివ్రయత్నములు, క్రమమైన, దేశవ్యాప్తమైనస్థాయిలో, వ్రవంచమంతటనూ, నూరేండ్లుగా మాత్రము వ్రారంభమైనవి. వైద్యవిజ్ఞానము పెరుగుచున్న కొలది, మూఢనమ్మకములతోగూడిన మంత్రములు, చురకలు పోయినవి. శాస్త్రసమ్మతమైన విధానము లనుసరింపబడుచున్నవి. వ్రజాసామాన్యములో, సామాన్య ఆరోగ్యమునుగూర్చి బలవత్తరముగా పెరిగిన శ్రద్ధయే, ఈ శతాబ్దములో పిల్లలఆరోగ్యవిషయములో జరిగిన, వివరీతమైన యభివృద్ధికి కారణము. త్రాగునీటి పరిశుభ్రతకు, మురికినీటి పారుదలకు జరిగిన ఏర్పాట్లు, ఆహారవద్దార్థములలో కల్తీని, అంటువ్యాధులవ్యాప్తిని నిరోధించునట్టి వ్రజారోగ్యశాసనములు కారణములుగా, బిడ్డలయొక్క ఆరోగ్యవ్రమాణము హెచ్చి, నిరోధించగల అంటువ్యాధులు కొంచమించుమించుగా నిర్మూలించబడినవి. భారతదేశములో, ఈ విషయమందు,

యిప్పుడిప్పుడే కొంచము శ్రద్ధ ప్రారంభమైనది. ఇతర దేశములయొక్క యనుభవమును గ్రహించి, గట్టి పట్టుకలతో కృషిసాగించిన అనతికాలముననే యిచ్చటి పిల్లల ఆరోగ్యము పెంపొందగలదని విశ్వసింపనగును.

భారత దేశములోనూ, తత్పరిసర దేశములలోనూ, బిడ్డల పెంపకము విషయములో తల్లిదండ్రుల ఉపయోగార్థము యీ పుస్తక ము ద్వేషించబడినది. ప్రపంచమంతటా, పిల్లల పెంపకము విషయములో తల్లిదండ్రులు, తాతముత్తవలు పురాతన సాంప్రదాయములను, కుటుంబవద్ధతులను, అనుసరించుచుందురు. పాలుపట్టుట, స్నానముచేయించుట, విశేషమునకు మందునిచ్చుట, యింకనూ, పిల్లలయొక్క మానసిక, శారీరక ప్రవర్తనలను తీర్చిదిద్దుట—ఇట్టి ప్రతియొక్క విషయమందును, సాంప్రదాయ ప్రభావముకన్పట్టుచు నేయుండును. మామూలు జబ్బులకు మందులిచ్చుటలోను, క్షయ, కుష్ఠ, గోరింపు దగ్గు (Whooping Cough), అంగుడువాపు (Diphtheria), అతిసారము మున్నగు అంటువ్యాధుల నిరోధనలోను, ముఖ్యంగా భారత దేశములోను, యితరతూర్పు దేశములలోను ప్రాచీన సాంప్రదాయములు ప్రవేశిస్తూవుండును. ఈ సాంప్రదాయములలో కొన్ని మంచివి, అనుసరింపదగినవి కావచ్చు. అయితే, కొన్ని దశాబ్దములుగా, పాశ్చాత్య దేశములలో జరుగుచున్నట్లు, నిరోధించగల అంటువ్యాధులను, పూర్తిగా నిర్మూలించిగాని అధమపక్షము వాటిప్రాజ్ఞత్యం తగ్గించిగాని, మనము కూడ, పుష్టిగల, ఆరోగ్యశోభితులైన బిడ్డలను పెంచుకోవలెనన్న, మన పాతవద్ధతులు కొంత మార్చవలసియున్నది.

శిశువుకు, పుష్టికరమైన, సహజమైన, తల్లి పాలు లభించుట ఎట్లు? ఎన్నడు వ పరిస్థితులలో తల్లి పాలకుతోడు పోత పాలు ప్రారంభించవలెను. పిల్లలపోషణవిషయంలో, భారత దేశంలోని వివిధప్రాంతాలలో వ్యాపించియున్న అభ్యాసము లెవ్వి; వానిలో రావలసినమార్పులెవ్వి? — ఇత్యాదివిషయములు కొన్ని “పిల్లలపోషణ” అను అధ్యాయంలో వివరింపబడినవి.

“మా బిడ్డ సరిగా పెరుగుచున్నదా?” ఇది మామూలు ప్రశ్న. పిల్లల పెరుగుదల సామాన్యముగా నెట్లుండవలెను. సాధారణవద్ధతిలో వారు పెరుగుకుండుటకు కారణములెవ్వి? ఈవిషయము, “పిల్లల పెరుగుదల-వికాసము” అను సభ్యాయంలో, తల్లి దండ్రుల కర్తవ్యగునటు వివరింపబడినది.

చిన్న పిల్లలను బాధించు సామాన్యవ్యాధులు — అతిసారము, కడుపునొప్పి, దగ్గు, జ్వరము, కడుపులోపాములు, చర్మవ్యాధులు. ఇవి ఎన్నడు వచ్చును, వీనితో బాధపడు పిల్లలవిషయములో తల్లి దండ్రు లెట్టి శ్రద్ధనహించవలెను — అన్నవిషయము “పిల్లల సామాన్యవ్యాధులు” అను సభ్యాయములో తెలుపబడినది.

మామూలుదగ్గుకాదు, గోరింపుదగ్గుని ఎలాగ్రహించడం? మామూలు గొంతునొప్పికాదు, అంగుడువాపని ఎలా తెలిసికొనడం? తనబిడ్డకు యీ జబ్బులురాకుండా ఎలా జాగ్రత్తపడడం? తనబిడ్డలలో నొక రీ వ్యాధులతో బాధపడునప్పుడు, మిగతాపిల్లల నెట్లా కాపాడడం? ఇవి యిరుగుపొగుగు పిల్లలకు వ్యాపించకుండా ఎలా శ్రద్ధతీసికొనడం? ఈ విష



యములన్నియు “అంటువ్యాధులు” అను సభ్యాయములో విశదీకరించబడినవి.

దురదృష్టవశాత్తు, భారతదేశంలో, శ్మయవ్యాధి, చిన్న పిల్లలలో ప్రబలియున్నది. అందువలన, శ్మయవ్యాధికి ప్రారంభ నూచనలెవ్వి? బిడ్డకు శ్మయవ్యాధి సోకినదని ఎలా గ్రహించడం? ముఖ్యంగా, శ్మయవ్యాధిగాని, భారతదేశంలో, అనేక ప్రదేశాలలో, ఎక్కువగా వ్యాపించియున్న కుష్టువ్యాధిగాని, పిల్లలకు అంటకుండా ఎలాజాగ్రత్తపడడం? ఈ వివరములన్నీ “శ్మయవ్యాధి” అనే ప్రత్యేక అధ్యాయములో తెలుపబడినవి.

ఐదుసంవత్సరముల మీ బిడ్డ, నిదురించుచునే పడక మీద మూత్రవిసర్జనముచేయునా? వాని కప్పుడప్పుడు పిచ్చి కోపమువచ్చుచుండునా? వాడు విపరీతముగా సిగ్గుపడుచుండునా? మున్నగు సమస్యలు కొన్ని తుది అధ్యాయములలో వివరింపబడినవి. పరాధీన శాల్యదశనువీడి, స్వతంత్రమైన యవ్వనవికాసమును బొందుచున్న మీ బిడ్డయొక్క నడవడి కను, పెంపును, చక్కగా అర్థముచేసికొనుటకు, మీ కీ పుస్తకము తోడ్పడగలదని ఆశించుచున్నాను.

## విషయ సూచిక

### అధ్యాయము 1

అప్పుడే పుట్టిన పసిపాప	13
పాపపుట్టిన క్రొత్తలో సమస్యలు - సం దేహములు	23
నెలలుతక్కువ శిశువు	30

### అధ్యాయము 2

మాతృస్థస్యము	33
పాలిండ్ల పరిశుభ్రత	37

### అధ్యాయము 3

పోతపాలు	47
ఏ పాలు ?	49
పాలపాత్రలు - పాలబుడ్లు	60

### అధ్యాయము 4

జావ, గట్టిపదార్థములు తినిపించుట	74
ఏడాదినిండిన పిల్లలకు ఆహారం	88

### అధ్యాయము 5

బిడ్డల పెరుగుదల - వికాసము	93
---------------------------	----

### అధ్యాయము 6

పిల్లల అంటువ్యాధులు	101
---------------------	-----

### అధ్యాయము 7

బాల్యదశలో బిడ్డలకు క్షయ	118
-------------------------	-----

### అధ్యాయము 8

పిల్లల సామాన్యవ్యాధులు	125
------------------------	-----

# అధ్యాయము 9

ప్రమాదములు - విషవదార్థములు 148

# అధ్యాయము 10

పిల్లల ఆట, వినోదము 153

బిడ్డల పెంపకము - సమస్యలు 160

పిల్లల అభ్యాసములు - శిక్షణ 167

# అనుబంధము

కొలతలు - తూకము 189

పిల్లల వయస్సు, బరువు, ఎత్తు 190

బిడ్డల ఆహారపదార్థములు -  
అందు వివిధపదార్థముల చేరిక 191

విటమిను లెక్కువగాగల ఆకుకూరలు 192

వివిధపదార్థములను తయారుచేయువిధము 194

## బొమ్మల పట్టి

సంఖ్య	వివరణ	పుట
1.	గుడ్డ ఉయ్యెల.	18
2.	దగ్గరగా చేర్చి కట్టిన రెండు కుర్చీలపై నమర్చిన పేము ఉయ్యెల.	19
3.	మలయాళ దేశస్థుల గుడ్డ ఉయ్యెల.	19
4.	మొలగుడ్డలు చేయువిధము.	21
5.	మొలగుడ్డలు చేయు మరియొకవిధము.	22
6.	కోలగానుండు పల్లెములోగాని, పిల్లల స్నానపు తొట్టిలోగాని బిడ్డకు నీళ్ళుపోయుట.	28
7.	పల్లెముగాని, తొట్టిగాని లేకుండా శిశువుకు నీళ్ళుపోయుట.	29
7-అ.	పీట వేసి శిశువుకు నీళ్ళుపోయుట.	29
8.	తల్లికి జలుబుచేసినప్పుడు ముక్కుకు, నోటికి తొడుగుముసుగు.	32
9.	శిశువుకు పాలిచ్చువిధము.	35
10.	పాలు త్రాగునప్పుడు శిశువులు గాలిమ్రొంగుదురు. పాలుపట్టినతరువాత, శిశువును తల్లి భుజముపైన ఆనిచ్చి, వీపు మెల్లిగా తట్టినచో, మ్రొంగిన గాలి, తేన్నుద్వారా పైకివచ్చును.	36
11.	ఈవిధంగాకూడా, శిశువు మ్రొంగిన గాలి వెలుపలికి వచ్చును.	36

12. వెనుకకు మణిగిన చంటి మొన — బోలైన చను తొడుగుచే సరిచేయుట. 37
13. పాలిండ్లనుండి పాలుపిండుట.
  - a. కూడనివిధము : చనుకొనలను మాత్రము పిండుట. 35
  - b. సరియైనవిధము : రొమ్ముపైగల నల్లటి భాగముపై ప్రేళునుంచి, కొనలు మాత్రమేగాక, పూర్తి రొమ్మును పిండుట. 38
14. రొమ్ముగొట్టము (Breast Pump) సహాయముతో కూడ చనుపాలు తీయవచ్చును. 39
15. తేనీటి గరిటె (tea-spoon) నిండుగా పాలపొడి తీసి, చాకుతో దానిని తలకొట్టి, సమము చేయుట. 59
16. ఉగ్గుగిన్నె. 61
17. ఆరుబొన్నల మందుబుడ్డిని పాలబుడ్డిగా నుపయోగించుట. 62
18. సాధారణముగా పాలుపట్టుట పువయోగించు తొండపుచెంబు. 63
19. దోనెవలెనుండు పాలబుడ్డి. 63
20. పాలబుడ్లలో రకములు. 64
21. " శ్రేష్ఠము. 64
22. " అంతకన్నా శ్రేష్ఠము. 64

23. పాలబుడ్డి మునుగునట్లు గిన్నెలో నీరుపోసి  
మరగకాయుట. 66
24. మరియొక గిన్నెలో నీరుపోసి, అందు పాలతిత్తు  
లను ఉడికించుట. 66
25. తెల్లననీరు నింపి పాలబుడ్డిని పరిశుభ్రముగా  
కడుగవచ్చును. 66
26. నాల్గుబెన్నుల కొలతగ్గాను. 68
27. సరియైన కొలతకని మెడదగ్గర గుర్తుపెట్టిన  
గ్గాను. 68
23. పాలకవ్వము. 69
29. కవ్వము లేకున్నచో—పెద్ద వెడలైనగిన్నెలో  
పోసి, మామూలు గరిటెతోగాని, కోడిగుడ్డు  
సానకొట్టగరిటెతోగాని పాలుకలుపవచ్చును. 69
30. అవసరమైనచో గరాటు నువయోగించి పాల  
బుడ్డిని నింపుట. 69
31. ఒకరోజుకు కావలసిన పాలిన్నియూ ఒకేమారు  
కలిపి, మరుగునీటిలో బాగుగా ఉడుకపెట్టి  
పరిశుభ్రపరచినపి పాలబుడ్లలో వానిని పోసి,  
మంచుబీరువాలో నుంచవచ్చును. ఒక్కొక్క  
సారి పాలుపట్టువేళకు ఒక్కొక్కబుడ్డి తీసి,  
కొద్దిగా వేడిపెట్టి బిడ్డకు పట్టవచ్చు. 79
- 31-(2) పాలతిత్తికి రంధ్రముపొడుచుట, లేక సన్నగా  
చున్న రంధ్రమును పెద్దదిగాచేయుటను తిత్తిని

- పెన్నిలుమీద నాన్ని. ఎఱ్ఱగా కాల్చిన నూడి  
మొనతో గుచ్చవలెను. 78
32. పాలుపట్టనప్పుడు, బుడ్డిని పట్టుకొను సరియైన  
విధానము : తిత్తిలోను, బుడ్డి కొనలోను,  
పాలునిండుగానుండునట్లు, బుడ్డిని ఏటవాలుగా  
పట్టుకొనవలెను. 71
33. పాలుపట్టనప్పుడు బుడ్డిని యీవిధముగా పట్టు  
కొనగూడదు. 71
34. కారట్లవంటి కూరలను పొడిగా తరుగుట. 81
35. పొడిగా తరిగిన కాయకూరలను ఉడకపెట్టుట. 81
36. ఉడక బెట్టిన కాయకూరలను వాచ్చుట, లేక  
వడియగట్టుట. 81
37. గుండ్రటి పురుగు (Round-worm). 138
38. కొక్కి పురుగు (Hook-worm). 138
39. నులిపురుగు (Thread-worm). 138
40. తేపుపురుగు (ఏటికపాము) (Tape-worm). 138
41. పారవేసి పరిశుభ్రముచేయుటకు వీలుగా, కాగి  
తముపైనగాని, పల్లెములోగాని బిడ్డ మలవిసర్జన  
చేయుటను నేర్పించుట. 131
42. పిల్లలు మలవిసర్జనచేయు తొట్టి.  
(Baby Commode) 132
43. వంటగదిలో వసిపిల్లలు. 144
44. పిల్లల ఆటగూడు. 145
45. ఆటగూటిని మడిచియుంచుట. 145

46. విద్యుత్తంత్రాలు పిల్లలకు చేరికలోనున్న ప్రమాదము కలుగవచ్చును. 146
47. పడునైన పనిముట్లు. 146
48. మూత వేయని నీటితోట్టి ప్రమాదకారణము. 147
49. పిల్లలకు కిరసనాయిలు అందికలోనున్నచో గలుగు ప్రమాదము. 149
50. బిడ్డ వాంతిచేయునట్లుచేయుట. 150
51. పిల్లగొంతులో యిరికిన వస్తువును బయటకు తీయుట. 150
52. చంకలోగాని, గజ్జలోగాని జ్వరమానము (thermometer) నుంచి, జ్వరము కొలుచుట. 155
- 52-(2) జ్వరము తీవ్రముగా కాయునప్పుడు, తలపైన మంచుసంచిని, దేహమున చల్లటి మడుపుల నుంచుట. 156
53. ఆనువలక, కట్టపెట్టె జతచేర్చి, పడకగా చేయుట. 156
54. గరిటెతో మందుపోయుట. 157
55. పరిశుభ్రముచేసిన సిరాగొట్టము (inkfiller) తో గాని, గాజుగొట్టము (pipette) తోగాని మందు పోయుట. 158



# భారతదేశములో శిశు సంరక్షణ

అధ్యాయము 1  
అప్పుడే పుట్టిన పసిపాప

“ఈ నా రెండవపాప మొదట పుట్టియుండకూడదూ...” అన్నదట ఒక తల్లి పరిహాసముగా — మొదటిబిడ్డకంటె రెండవబిడ్డను పెంచుట సులభమైనదన్న కారణముగా. అప్పుడే పుట్టిన శిశువురూపమును మొదటిమారుగా పరిశీలించిన ఏ తల్లియు ఆశ్చర్యపడకపోదు. మనము బొమ్మలపుస్తకాలలో చూచే, గులాబిబుగ్గలతో చిరునవ్వులాలికించే చిఱుపాప కాదది. దానిచర్మముపైన జిడ్డుపదార్థము పూసినట్లుండును. గర్భస్థశిశువున కది రక్షికిదనము. చర్మ మొకించుక ఎఱ్ఱవాగుగా మచ్చలుతేలియుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు శిశువు వీపుమీదను, చేతులమీదను నన్నని సూగువంటి రోమములుండును. కొన్నివారములలో యీ సూగు రాలిపోవును. మెడపైన ఎఱ్ఱని దద్దులుండవచ్చును. రెండునందత్సములలో నివి అణగిపోవచ్చును. వీపుపై ఊదామచ్చలు అరుదుగా కన్పింపవచ్చును. ఇవి అంత లెక్కలోనివికావు. కాన్పుసమయములో గట్టిగా నొక్కబడుటవలన తల కోలగా, పైకి బుడుపుచేలి యుండును. కొన్నిరోజుల కీ బుడుపు నద్దకొని మామూలు ఆకార మేర్పడును. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులందరును ఒకేబరువు తూగరు. ఒక్కొక్కశిశువు 9 లేక 10 పౌనులుకూడ తూగవచ్చును. మఱియొక శిశువు 6 లేక 5 పౌనులే తూగవచ్చును. తక్కువతూగినందున నష్ట మంతగా

లేదు. మగశిశువులు కొంచె మెక్కువ బరువుండవచ్చును. మొదటిబిడ్డకంటె తరువాతకాన్పులబిడ్డలు కొంచె మెక్కువ బరువుండవచ్చును. నెలలుతక్కువబిడ్డలు 5 పౌనులబరువుకూడ నుండక బలహీనముగా, ప్రత్యేకశ్రద్ధతో సంరక్షింపవలసినట్లుగా నుందురు. మంచి ఆరోగ్యవంతులైన శిశువులకుగూడ ఒక్కొక్కప్పుడు మూడు లేక నాల్గవరోజున కామెర్ల వలన ఒడలు, కండ్లు పచ్చబడును. ఒకవారమురోజులలో అది తిరిగి తనంతటతానుగా మందులేకుండగనే తగ్గిపోవచ్చును. దాని వలన శిశువునకు బాధ ఏమియు నుండదు. ఒక్కొక్కప్పుడు మొదటిదినమే శిశువునకు కామెరలు కనిపించవచ్చును. పచ్చదనము ముదిరి, బిడ్డ పాలిపోయి, మందకొడిగా కన్నట్టవచ్చును. అప్పుడు వైద్యసలహా పొందవలెను. కొంతమంది శిశువులకు రొమ్ములు వాచియుండును. కొన్నిరోజులకు ఆ వాపు తగ్గిపోవును. మనము మాత్రము వానిని రుద్ది మర్దనచేయకూడదు. శిశువుకు 1½సం॥ నిండునప్పటికే మాడు గట్టివడును.

శిశువు భూపతనమైనదాదిగా ఏడ్చుట, తుమ్ముట, దగ్గుట, పాలుకుడుచుట—ఈ పనులుమాత్రమే నేర్చియుండును. ఇందువలన కొంతవఱకు సజీవముగానుండుటకు వీలు కలుగుచున్నది. ఇంతకుమించిన ప్రతివిషయమునను శిశువు పూర్తిగా తనతల్లిపై నాధారపడియుండును. పసితనములో నింత పరాధీనత, దీర్ఘమైన బాల్యదశలమూలముగా, ఇతర జంతుజాలములకు భిన్నముగా మానవుడు మేధావి కాగలుగుచున్నాడు. ఉదాహరణకు—ఆవుదూడ పుట్టినవెంటనే తన కాళ్ళపై నిలబడగలదు. రెండుసంవత్సరములకే యీతకు

రాగలదు. మనుష్యశిశువన్నో—దాని కవలికల కొక పద్ధతి, క్రమము ఉండదు. శరీరమంతయు నొక ముద్దగా పైకి ఎత్తవచ్చును. చూపునెలువదు. ఒకకన్న ఒకవంక, మరియొక కన్న మఱియొకవంక చూడవచ్చును. అందువల్ల మనము మెల్ల కన్నని భయపడనవసరములేదు. కొన్నివారములలో చూపు నిలుపుట నేర్చుకొనును. పుట్టినప్పటినుండి శిశువు వెల్లుగును గుర్తింపవచ్చును తనలోతాను ఏదో నవ్వుకొనుచునుండ వచ్చును. అయినను రెండునెలలు నిండినతదుపరిగాని తల్లి ముఖము గుర్తించి నవ్వుడు. ఆకస్మికధ్వనులు, పెద్ద చప్పుళ్ళు గుర్తించు శిశువు క్రమముగా మనిషిగొంతుక కనిపెట్టగలుగును. ఏదిఎవరిగొంతుకని తెలిసికొనలేనప్పటికిని-మనిషిమాట విని ఏడ్చుమానును. నెచ్చగాకప్పిపెట్టినను, ఎవరైనా మెల్లగా స్పృశించినను, ఏపుమీద నెమ్మదిగా తట్టినను వానికిష్టము.

శిశువులకు బరువుతక్కువైనప్పటికిని చర్మబాగ మెక్కువగా నుండును. అందువలన పెద్దవారికంటె శిశువులు చాల త్వరగా వేడెక్కుదురు. అంత త్వరగా తిరిగి చల్లబడుదురు. కావున వాతావరణము, శీతోష్ణస్థితి ఆకస్మికమార్పులు చెందెడి ప్రదేశములందు పిల్లలకు సమయానుకూలముగా దుస్తుల నతిశ్రద్ధతో మార్పుచుండవలయును. వేసవికాలమున మెత్తటి మొలగుడ్డ, ఛాతీకి పల్చని అంగీకాని, గుడ్డకాని చాలును. చలికాలములో నూలుచొక్కాపైన ఉన్నిచొక్కా తొడుగవచ్చును. ఎప్పుడును చర్మమునకుదగ్గరగా మెత్తని నూలు బట్ట తొడుగుటయే మంచిది. ఉన్నితాకుడుకు చర్మము చిఱచిఱలాడును.

## బొడ్డుపేగు :

కత్తిరించగా మిగిలిన బొడ్డుపేగుముక్క సాధారణముగా ఏడురోజులకే ఎండి, రాలిపోవును. ఒక్కొక్కశిశువునకు ఇంకను కొంత ఆలస్యముగా రాలవచ్చును. ఇది రాలిన నెంటనే బొడ్డుపైభాగము కొంచెము పచ్చిపచ్చిగా నున్నప్పటికిని, త్వరలోనే ఆరిపోవును. బొడ్డురాలునంతవరకు, దానిని ఎక్కువ పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. తడి ఆరుటకుగాను అప్పుడప్పుడు సారాయి (Spirit)తో అద్దుచుండవలెను. క్రిమిరహితముగా నుడుకబెట్టిన వలగుడ్డ (gauze) మడిచి, బొడ్డుపై నుంచి కదలకుండ కట్టుకట్టవలెను. స్నానపునీటివలన బొడ్డు తడిచి పుండుగాకుండుటకు, బొడ్డు రాలునంతవరకు స్నానము చేయించకుండుట చాల మంచిది. మలవిసర్జనానంతరము, మెత్తటిగుడ్డతడిసి, ఆయాస్థలములు పరిశుభ్రపరచిన చాలును. చర్మపు ముడుతలకు కొబ్బరినూనె, లేక నువ్వులనూనె, లేక పేరఫిన్ ద్రవము (Liquid paraffin) పూయవలెను. అల్లు పూయటకుముందు ఆ చమురును మరుగునీటిలో 10 లేక 15 నిమిషములు వేడిపెట్టి, క్రిమిరహితము చేయవలెను. లేకున్న శిశువు యొక్క సున్నితమైన చర్మమునకు చమురులోని క్రిములవలన హానికలుగవచ్చును. ఈ కాలములో అనేక ప్రసూతిగృహములందు, శిశువు పుట్టిననెంటనే స్నానముచేయించుటలేదు. ముఖమును, రక్తముచే మలినములైనభాగములను మాత్రము కడిగి సరిపెట్టుచున్నారు. బొడ్డుకట్టు ప్రతిదినమును మార్చనవసరములేదు. సారాయితో బొడ్డుచుట్టును తుడిచి పరిశుభ్రముచేసిన చాలును. తల్లిగాని, దాదిగాని అన్నిచేతులతో

పాపబొడ్డును తాకరాదు. బోరిక్ లేక సల్ఫూపాడరు అద్దుట వలన చెక్కుగట్టును. కనుక ఏ పొడియు అద్దకుండుట శ్రేష్ఠము. క్రిమిరహితమైన గాజుగుడ్డ లేనిసందర్భములో, మెత్తని పరిశుభ్రమైన గుడ్డను, మసలునీటిలో ఉడికించి, చక్కగా ఆరబెట్టి ఉపయోగింపవచ్చును. బొడ్డుచుట్టు ఎఱుపుగాని, వాపుగాని కనబడిన తక్షణమే డాక్టరుకు జూపి, తగిన చర్మతీసుకొనవలెను.

**బొడ్డు :**

బొడ్డు ఆరి రాలిపోయినతరువాత, పూర్తిగా మానుటకు కొన్నిదినములగును. అట్లు పూర్తిగా మానునంతవఱకును బొడ్డుకు క్రిములుపోకకుండ పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. తడి తగులనీయకూడదు. అందరు చేతులువేసి తాకకూడదు. మొలగుడ్డ బొడ్డును తాకకుండ దిగువగా కట్టుటవలన శిశువు యొక్క మూత్ర పురీషములు బొడ్డును మలినపరచవు. బొడ్డు ఒకవేళ రసికాకుట ప్రారంభించిన, దానిని మరింత భద్రముగా కాపాడుచు వైద్యులసలహా తీసుకొనవలెను.

**పాప పడక :**

తల్లికిచేరువగా, అవసరమైనపుడు అందుకొన వీలుగా, పాపకు వేరు పడకవేసి పండుకొనబెట్టుట 'వాంఛనీయము. భారతదేశములో కొన్ని నెలలవఱకును పసిపిల్లలను తల్లులు తమ మంచముపైననే దగ్గరగా పండుకొనబెట్టుకుందారు. ఇది అంత మంచిపద్ధతి గాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు తల్లి గాఢనిద్ర

ఁచెదినపుడు ప్రమాదవశమున శిశువుపైకి దొరలుటజరుగును.

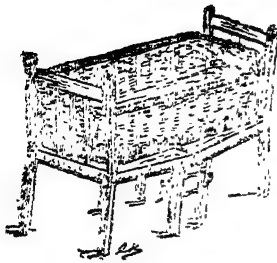


బొమ్మ 1.  
గుడ్డ ఉయ్యెల

శీతాకాలములో ముఖ్యముగా ఉన్ని దుప్పటులనడుమ, తల్లి పొరలునపుడు శిశువు నలిగిపోవుప్రమాదము సంభవింపవచ్చును.

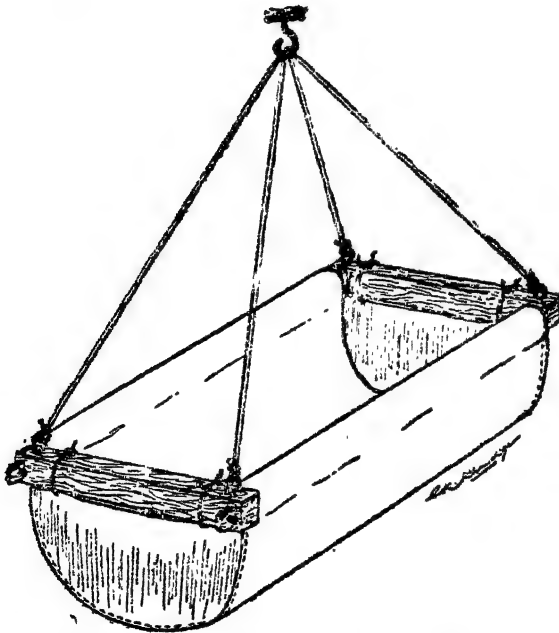
భారతీయులు — పాత చీరను ఇంటికప్పునుండి వేళ్ళాడదీసి, పిల్లలకు ఉయ్యెలకట్టుదురు.

ఇది డబ్బుఖర్చులేనివని కావచ్చును. కాని శిశువు ఇందు నిద్రపోయినంతకాలము ముడుచుకొని పడుకొనవలసియుండును — ముఖ్యముగా జలుబువలన ముక్కురంధ్రము లడుచుకొని, శ్వాసపీల్చుట కష్టమైనపుడు, ఇట్టిపడక శిశువు నిబ్బందిపెట్టును. కొనగలిగినయెడల వేముఉయ్యెల మంచిది. మైనపుగుడ్డతో కప్పిన సన్నని ఉన్ని పఱుపు అందులో వరచిన ఎప్పటికప్పుడు మైనపుతొడుగు కడిగి పరిశుభ్రము చేయవచ్చును. వేముతొట్టిని పైకప్పునుండి వ్రేళ్ళాడగట్టవచ్చును. లేనిచో రెండుకుప్పీలను దగ్గరగా జేర్చి కట్టి, తొట్టిని వాటిపై నిలుపవచ్చును.



చిత్రము 2. దగ్గఱగాజేర్చి కట్టిన  
రెండుకుర్చీలపై నమర్చిన  
పేము ఉయ్యెల.

మలయాళ దేశమున గుడ్డ  
ఉయ్యెలల అంత ఎక్కువదబ్బుఖర్చు  
గాకుండగనే తయారుచేయుదురు.  
ఒక మండపాటి గుడ్డలో రెండు  
వెదురుబొంగులు దూర్చి, గుడ్డ  
దిగువభాగము చిన్న కట్టముక్కులకు  
ముడి వేసి తొట్టినలె చేయుదురు.



చిత్రము 3. మలయాళదేశస్థుల గుడ్డ ఉయ్యెల.

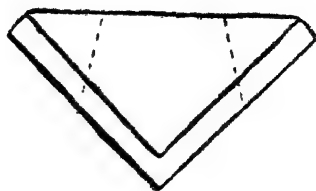
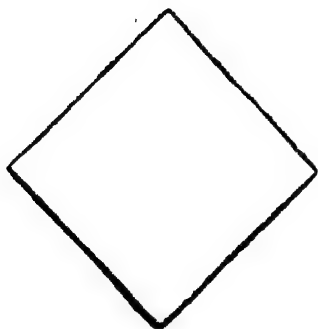
తొట్టిఅడుగున మైనపుతొడుగువేసిన, సన్నపరుపువేసి దూలమునుండి ఉయ్యెల వ్రేళ్ళాడగట్టుదురు. బిడ్డకు రెండు సంవత్సరములు నిండువఱకును దీని నుపయోగింపవచ్చును. మధ్యమధ్య గుడ్డతీసి ఉతికి, తిరిగి అమర్చవచ్చును. ధనికులైన వారు పిల్లలకొఱకు ప్రత్యేకముగాచేయు మంచము నుపయోగింపవచ్చును. దానితీగె మధ్యలో జారి, తొట్టివలె నుండరాదు. పిల్లలు రెండుప్రక్కలకు దొరలినప్పుడుగాని, గభాలునలేచి నిలబడినప్పుడుగాని, పడిపోకుండుటకై రెండుప్రక్కలందును ఎత్తైన పలకలుండవలెను. లోపలవేసిన మెత్తస్థిరముగా, దిటపుగా నుండవలెను.

హిందూదేశములో అనేకగృహములందు పసిపిల్లలను ఉత్తచాపపైన గాని, నేలమీద బట్టవరచి గాని పండుకొనబెట్టుదురు. తఱచు చాపలను పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము. బహుశః ఇక ముందు ముందు కుటుంబాదాయము పెరిగినకొలది, చాపమీదవరచుటకు చిన్న మైనపుగుడ్డ కొనగల శక్తి వారికి కలుగవచ్చును. మైనపుగుడ్డ పరచినచో, శిశువు మూత్రపురీషములవలన చాప లంతగా చెడిపోవు. మలినమైన మైనపుగుడ్డను పరిశుభ్రముచేయుట సులభమైనవని.

పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రతిశిశువుకు మొలగుడ్డ కట్టుట అభ్యాసము. ఇందువలన అనేక ప్రత్యక్షలాభము లున్నవి. శిశువు మలమూత్రవిసర్జనచేసినపుడు, ఆ మాలిన్యము శిశువు దుస్తులకుగాని, తల్లి దుస్తులకుగాని, పరుపుగుడ్డలకుగాని అంతగా నంటదు. ఉష్ణదేశములలోగూడ నీ యభ్యాసము అనుసర



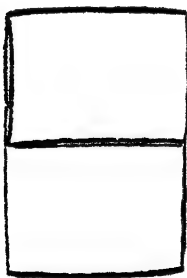
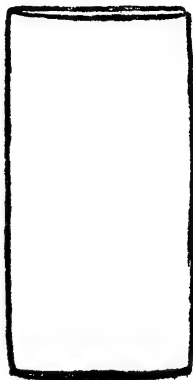
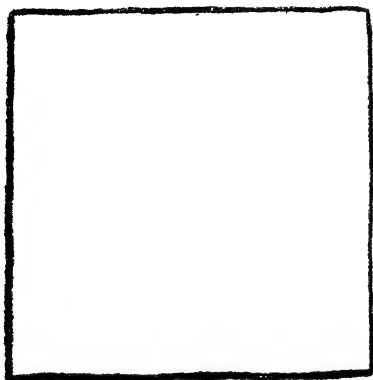
ణయోగ్యము. మలమూత్రములతో తడిసిన గుడ్డలో శిశువు ఎక్కువకాలము నానకూడదు. అట్లు నానుటవలన శిశువు



#### బొమ్మ 4. మొలగుడ్డలు చేయువిధము

చర్మముబిరిసి పుండగును. మొలగుడ్డ తడిసినవెంటనే తీసి, చర్మమును పరిశుభ్రముచేసి, పొడిగుడ్డతో అద్ది, చమురుతడిమి, తిరిగి మఱియొక మొలగుడ్డను కట్టవలెను. మొలగుడ్డలను

మామూలుసబ్బుతో ఉతికి, నీటిలో చక్కగా జాడించి  
అరగట్టవలెను. ఒక్కొక్కప్పుడు యీ గుడ్డలు ఘాటైన



టొమ్మ ౪. మొలగుడ్డలుచేయు మరియొక విధము

అమోనియావాసనగొట్టును. అప్పుడు వానిని మరుగునీటిలో  
బాగుగా ఉడుకబెట్టవలెను.

మొలగుడ్డలు తయారుచేయుటకు మెత్తని నూలుబట్ట  
వదైన నువయోగింపవచ్చును. ముదుకబట్టయైనచో, శిశువు

నున్నితమైనచర్మము ఒరిపిడివలన గాయపడును. మలినమైన పొత్తిగుడ్డలు యింటినలుమూలలందును వెదజల్లక, ఒక మూతపాత్రలో భద్రపరచి, తరువాత ఉతుకనంపవచ్చును. మూతలేనిపాత్రయైనచో, ఈగ లీ మలినవస్త్రములపై వ్రాలి, అందలిక్రిములతో సహితము తిరిగి ఆహారపదార్థములపైనను, పాలబుడ్డిపైనను వ్రాలి మలినపరచును. పొత్తిగుడ్డలు పరిశుభ్రముగా లేనియెడల, శిశువునకు మొలగజ్జ వచ్చును. ఇండియాలో పట్టణములందు, యిండ్లయిరుకువలన, యీ విషయములు పాటించుట కొంచెము కష్టమైనప్పటికిని, ఈ అశ్రద్ధకు ముఖ్యకారణము వ్రేళ్ళుపాతుకొనియున్న సంప్రదాయములే యని చెప్పవచ్చును.

**పాప పుట్టిన క్రొత్తలో సమస్యలు . సందేహములు**  
**మలవిసర్జన :**

సాధారణముగా పుట్టినకొన్ని గంటలలోనే శిశువు మల విసర్జనచేయనారంభించును. మొదటిరెండురోజులు మలము ముదురు ఆకుపసుకురంగులోను, తరువాత రెండురోజులు గోధుమవన్నెకలదిగాను నుండును. అటుపైన యథాప్రకారము పసిమివన్నెలో నుండును. రెండురోజులైనతరువాతగూడ శిశువుకు విరేచనముగాకున్న, వైద్యునకు తెలుపవలెను. తల్లి పాలపిల్లలు మొదట కొన్ని వారములవరకును, రోజుకు పలు మారులు మలవిసర్జనచేయుచుందురు. ఒకటి రెండు నెలలు గడచునప్పటికి వానిసంఖ్య తగ్గుచుండును. తల్లి పాలపిల్లలకు నెలలుముదిరినప్పటికిని, మలవిసర్జనవిషయములో 2 వద్దతి

నిర్ణయించి చెప్పవీలుపడదు. ఒక్కొక్కరు రోజుకు మూడు లేక నాలుగుమాత్రము బయటికిపోవచ్చును. మఱియొకరు ఒకటి లేక రెండుమాత్రమే పోవచ్చును. మలము గట్టిగా బిగిసి పోనంతవరకు, శిశువుకు రెండురోజుల కొకమారు విరేచన మైనను మనము పాటించనక్కఱలేదు. మలము గట్టిపడి, శిశువు ముక్కనారంభించిన, పాలకు పాలకు మధ్యకాలములో కొంచెము నీరు త్రాగింపవచ్చును. బ్రత్యాయపండురసము పట్టించిన, మలము పలుచబడి విరేచనము సులభముగా కావచ్చును. వైద్యునిసలహాపైన పేరఫిన్ ద్రవముగాని, మెగ్నీషియా పాలు (Milk of Magnesia)గాని, ఇవి రెండునుగాని మలబద్ధముతో బాధపడు శిశువుకు పట్టవచ్చును. ఆముదములో కడుపునుకోయుగుణ ముండుటచేత, పిల్లల కది పట్టకుండుట శ్రేయస్కరము. ప్రతిరోజును పిల్లలకు ఉద్గుపెట్టుట (ఈ యభ్యాసము చాలప్రాంతములలో ప్రబలియున్నది) అనేక విధముల చెఱుపుచేయును. గట్టిమలమువలన శిశువుయొక్క అపానము చిట్టి, మలముపై ఎఱుని రక్తపుజాడలు తెలియును. విరేచనమగుటకు చిన్న పుడకలు అపానములోదూర్చునలవాటు మంచిదికాదు. (ఇండియాలో కొన్నిస్థలములందు ఈ యలవాటున్నది) అట్లు చేయుటవలన పేగు గాయపడవచ్చును. బిడ్డయొక్కభవిష్యత్తులో మనస్తత్వరీత్యా చెఱుపుచేయవచ్చును. ఎప్పుడైనను అవసరమైనచో మెత్తటి సబ్బు నునుపుగా జెక్కి, జూకుగా అపానములోదూర్చి వదలిన, విరేచనము తేలికగానగును. అయినను, ఇదికూడ ఎక్కువమారులు చేయుట మంచిదికాదు.

వెక్కిళ్ళు :

పసిపిల్లలకు పాలుపట్టినపుడు వెక్కిళ్ళువచ్చుట సహజము. ఇది అంత గమనింపవలసినవిషయము కాదు. ప్రతిమారును ఆహారమిచ్చినతరువాత శిశువు తేన్నుట అవసరము. తేన్నినతరువాత వెక్కిళ్ళనుగూర్చి మనము చింతింపనక్కరలేదు. గోరువెచ్చని నీరు త్రాగనిచ్చిన ఒక్కొక్కమారు వెక్కిళ్ళు సద్దకొనవచ్చును.

ఉమ్మివేయుట - వాంతిచేయుట

తఱచు ఉమ్మివేయుట, వాంతిచేయుట పసిపిల్లలకు మామూలు. ఈ ఉమ్మిలో, వాంతిలో బయటకు తెచ్చు పదార్థము ఎక్కువకాకపోయినచో దీనివలన భయములేదు - రోజులపిల్లల కిది సహజమే గనుక. ఒక్కొక్కప్పుడు వారములబిడ్డ మంచి ఆరోగ్యముగా నున్నప్పటికిని బొళుక్కుమని వాంతిచేయవచ్చును. ఇందువలనకూడ మనము భయపడనక్కరలేదు. పుట్టినదిమొదలు త్రాగినపాలన్నియు కక్కుతూ పున్నను లేక పుట్టిన వారము పదిరోజులతరువాత పెద్ద వాంతులు తఱచుగా కావడము ప్రారంభించినను వైద్యునకు తెలుపవలెను.

బిడ్డలు పోరుపెట్టుట :

చంటిబిడ్డ లప్పుడప్పుడు ఏడ్చుట సహజమే. పాప పుట్టినవెంటనే ఏడ్వనట్టిన మనము భయపడుదుము. శిశువు సజీవముగా, నుచ్చావ్వన నిశ్వాసములుచేయుటకు ఏడ్చు ఒక చిహ్నము. పురిటిలో పిల్లలు అప్పుడప్పుడు కొద్దిగా ఏడ్చిన

ఊపిరితిత్తులకు మంచిది. కాని, పిల్లలు మాటిమాటికి ఏడ్చినను, గుక్కపట్టి ఏడ్చినను, దాని కేదియో కారణమున్నదని గ్రహింపవలెను. పిల్లలు ఆకలివలనగాని, దాహమువలనగాని ఏడ్వవచ్చును. పురిటిలో పాప వేళగాకమునుపే మేల్కొని ఏడ్వనారంభించిన ఆకలివలన నేడ్చునట్లు గ్రహింపవచ్చును. సన్నగా ప్రారంభమైన ఏడ్పు రానురాను పెద్దదగును. ఎవరైనను ఎత్తుకొనినచో పాలిత్తురేమోయనునాశవలన మధ్యలో ఏడ్చుమానును. కొంత ఎదిగినబిడ్డ ఆకలిని గాని, దాహమును గాని తల ఆడించుచు, పెదిమెలు చప్పరించుచు నూచించును. అనుభవమువలన తల్లులు పిల్ల లెందువలన ఏడ్చుచున్నదియు తెలిసికొనగలరు. కడుపునొప్పివలన పిల్ల బాధ పడుచున్నయెడల, కాళ్ళు పైకిలాగుకొని గట్టిగా నేడ్చును. అప్పుడప్పుడు అపానమునుండి గాలి విడుచును. ఒక్కొక్కమారు కడుపునొప్పిగాని, మఱి యే కారణముగాని లేకయే పిల్లలు పోరుబెట్టి ఏడ్చెదరు. ఎత్తుకొని ఆడించినంతసేపును నిశ్శబ్దముగానుందురు. కడుపు మెత్తగానుండుటవలనను, అపానవాయువు రాకుండుటవలనను, ఏడ్పుకు కారణము కడుపు నొప్పికాదని త్వరలోనే తెలిసికొనవచ్చును.)

కడుపునొప్పిగాని, తిక్కఏడ్పుగాని, పాపకు రెండు లేక నాల్గువారములు నిండినప్పుడు ప్రారంభించును. 15 రోజులవరకును చక్కగానున్న పాపకు యీ తిక్క ఎందువలన యని అనిపించును. కాని, యీ కడుపునొప్పి, తిక్కఏడ్పు నెలలపిల్లలకు సహజమే. ఒక్కొక్కపాప మూడవనెల నిండు వరకును వ్రతిరాత్రియు బాధపడవచ్చును. (అందువలన

వైద్యులు దీనిని మూడుమాసముల కడుపునొప్పి—three months colic అని చెప్పుచుందురు. ప్రతిదినమును రాత్రి ఏడుచుండుబిడ్డను చూచి, తలిదండ్రులు కంగారుపడుదురు. పాలు మార్చియు, చక్కెర మార్చియు అనేకవిధముల బిడ్డ ఏడుమానుటకు ప్రయత్నముచేయుదురు. కాని లాభముండదు. అసలు యదార్థమేమనగా - ఈ కడుపునొప్పికి కారణము లేదు. తల్లిపాలు బిడ్డకు పడకపోవుటవలన కడుపునొప్పి వచ్చుననుకొనుట భ్రమ. ఏ పాలు ఎన్నిరకములుగా మార్చి పట్టినను, యీ నొప్పి వచ్చుచునేయుండును. పిల్లలకు చాల భాగము యీ నొప్పివచ్చుచుండునని, దీనివలన తరువాత నిలచిపోయేహాని ఏమియులేదనియు, పైపెచ్చు చక్కగా లెక్క ప్రకారము పెరుగుచున్న పిల్ల లే యిట్లు బాధపడుదురని, మూడు నెలలు నిండునప్పటికి ఈ నొప్పి సర్దుకొని, బిడ్డ ఆరోగ్యముగా నుండునని తలిదండ్రులు తెలిసికొనుట అత్యవసరము. పాలిచ్చినప్రతిసారియు బిడ్డ తేనుచున్న చూచుట ముఖ్యము.

కడుపునొప్పియని తెలిసినప్పుడు, పాపను తల్లి కాళ్ళ మీద పడుకొనబెట్టిన కొంత బాధ తగ్గవచ్చును. లేక, వేడి నీటిసీసాతోగాని, తమలపాకుకు ఆముదముపూసి, నిప్పుసెగ నుంచి, దానితోగాని శిశువుకడుపుకు కాపడముపెట్టవచ్చును. నొప్పి చాల ఎక్కువగానున్న కొంచెము వేడిగా ఎసీమాయీయవచ్చును. నొప్పి తగ్గి పాప నిద్రపోవుటకు వైద్యుడేదైన మందీయవచ్చును. పిల్లలకు కడుపునొప్పి మామూలుగావున, అనేకరకముల గ్రీప్ వాటర్ ఎక్కువగా నుపయోగించుచున్నారు. ఇది పొరపాటు. గ్రీప్ వాటర్ ఎప్పుడైన

ఒకప్పుడు వైద్యునిసలహాపైన మాత్రమే పట్టవచ్చును. ఊపుటవలన ఏడ్చుమానినచో అట్లు ఊపుటలో తప్పలేదు.

పాపముక్కు, చెవులు, నోరు - వీని జాగ్రత :

పాపకు స్నానముచేయించినవెంటనే, శరీరము తుడుచు నప్పుడు, మెలిపెట్టిన మెత్తటిగుడ్డతో ముక్కురంధ్రములలో నడ్డుకొన్న చీమిడి మెల్లగా తుడువవలెను చెవులుకూడ పై భాగము పరిశుభ్రముగా తుడిచిన చాలును. రంధ్రములోపలి వరకు తుడువరాదు. చెవినుండి చీముకారుచున్న వైద్యునికి చెప్పవలెను. బిడ్డ పాలు సరిగా త్రాగకపోయిన, నాలుక మీద తెల్లని పాకుడువంటి పొక్కులున్నవేమో చూడవలెను. అవి కన్నడిగచో వైద్యునికి చూపవలెను.

పాప స్నానము :



బొమ్మ రి.  
కోరిగానుండు పశ్చిమలో  
బిడ్డకు నీళ్ళుపోయుట  
(పాశ్చాత్య పద్ధతి)

ఇండియాలో పసిపాపలకు స్నానముచేయించుటకుముందు, చెవులలో చమురుపోసి, ఒంటికి చమురుపూసి, మెత్తటిపెసరపిండితో నలుగుబెట్టుదురు. వేడిప్రదేశములలో ఈ పద్ధతి మంచిదే. అప్పుడప్పుడు చెవులలో చమురుపోయుటవలనగూడ నష్టములేదు. ఇండియాలో అనేకప్రాంతములలో చంటిబిడ్డలకు స్నానముచేయించువిధము, పాశ్చాత్యదేశములలో స్నానముచేయించువిధము ఇచట పటములలో నూచింపబడినవి.





చొమ్మి 7. పశ్యములేకుండగనే సావకు నీళ్ళపోయుట (ఇండియాలో పద్ధతి)



చొమ్మి 7 ఎ, పీటవేసి శిశువుకు నీళ్ళపోయుట.

స్నానానంతరము పాపఒళ్ళు చక్కగా తుడువవలెను. తరువాత కొంచెము టాల్కంపొడి (Talcum powder) పైపైన జల్లవలెను. ముఖ్యముగా, చంకలలో, మోచేతి మోకాలిమడుపులలో, మెడక్రింద, పిఱ్ఱలసందున, గజ్జలలో యీ పొడి అద్దవలెను.

**పొడి అద్దినప్పుడు :**

పాపముక్కుదగ్గరగా డబ్బా నుంచి, త్వరత్వరగా పొడి జల్లినట్లైన, పాప యీ పొడిని లోపలికి పీల్చవచ్చును గనుక, పొడి మెత్తటి దూదిపైన జల్లి దానితో పాపకు మెల్లగా నద్దవలెను.

**పాపను ఎత్తుట :**

చేతులుపట్టుకొని పాపను పైకెత్తరాదు. కుడిచేతిని పాపనడుముక్రింద, ఎడమచేతిని మెడక్రింద నుంచి పాపను జాగ్రత్తగా నెత్తవలెను. అటునిటు త్రిప్పినపుడుకూడ రెక్కలు వట్టి త్రిప్పకూడదు.

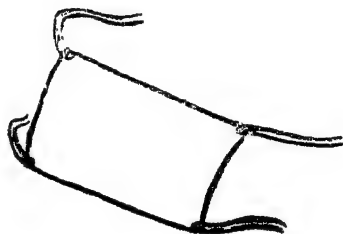
**నెలలుతక్కువశిశువు**

నెలలునిండక పూర్వము జన్మించినబిడ్డలు మామూలు బిడ్డలకంటె పొడవు తక్కువగాను, బరువు తక్కువగాను, అతి బలహీనముగాను నుందురు. వైద్యసహాయము, ప్రత్యేక శ్రద్ధతోగూడిన సంరక్షణ లేకున్న నట్టి శిశువులు జీవించుటయే అరుదు. వారు శీతోష్ణములమార్పు నించుక యేనియు సహించ

లేదు. కొద్దిమార్పులకే ఎక్కువ వేడెక్కుటగాని, చల్లబడుటగాని జరుగును. అందువలన, మితమైన వేడినిచ్చు పాదుగు పెట్టెలో వారిని ఉంచవలెను. విద్యుచ్ఛక్తితో నట్టి పాదుగు పెట్టె నిప్పుడు తయారుచేయుచున్నాడు. (Electrical Incubator). అది లేనప్పుడు మామూలు కట్ట పెట్టెలోగాని, బుట్టలోగాని చుట్టును గుడ్డలనుపరచి, మధ్యలో శిశువునుంచి, పైమూత కొంచెము ఓరగా తెరచిపెట్టవలెను. శిశువుగదిలో అతి వేడి, అతిచల్లన లేకుండ, మితమైనవేడి యుండునట్లు చూడవలెను. శిశువుతోపైలో, వైద్యునిసలహాతో వేడినీటి సంచు లొకప్రక్కగా పెట్టవచ్చును.

ఈ బిడ్డలు పాలుకుడువలేదు. ఏరికీ మ్రొంగుటగూడ తెలియదు. అందువలన ఏరికీ పాలు మిక్కిలి జాగ్రత్తతో కుడువవలెను. అనుభవముగలదాది తక్క మిగిలినవారు, వారికి తగినరీతి పాలుకలిపి పట్టలేరు. పావ పాలుకుడువనేర్చునంతవఱకును ఒక మందుగొట్టమునకుచివర, చిన్న రబ్బరుగొట్టమును తగిలించి, దానిద్వారా నీరుగాని, పాలుగాని చుక్కలు చుక్కలుగా శిశువునోటిలో వదలవలెను. అట్లు వదలునప్పుడు, నాలుక అంగిలికిఅడ్డురాకుండునట్లు, నాలుకపైభాగములో ఆ చుక్కలు వేయవలెను. సాధారణముగా రెండుమూడురోజుల వరకు యీ బిడ్డలకు ఆహారమేమియు నీయరు. తరువాత మఱి రెండురోజులవరకు కొంచెముగా చక్కెరనీరు మాత్రము గుడుపుదురు. అట్లుపైన పాలుగుడుపుదురు.

ఈ శిశువు లతిబలహీనముగ నుందురు. అందువలన వారి కెట్టి అంటును సోకరాదు. తల్లి, దాది తక్కు, మూడవ మనిషి శిశువుగదిలోనికి పోరాదు. పాలుపట్టుటకు పూర్వము దాది చేతులు పరిశుభ్రముగ కడుగుకొనవలెను. ముక్కుకు, నోటికి తొడుగు వేసికొనవలెను.



చొమ్మ రి.

ముక్కుకు, నోటికి వేసికొను ముసుగు.

# శీ శం స ర క్ష ణ

## అధ్యాయము 2

### మాతృ స్తన్యము

బిడ్డకు మొదటిసంవత్సరము నిండువరకు సహజమైన తల్లిపాలకు మించిన ఆహారము వేరొకటిలేదు. చివరకు కుక్కపిల్లకూడ తన తల్లిపాలతోనే చక్కగా పెరుగును. మాతృ స్తన్యములో పిల్లలపెరుగుదలకు, జీర్ణశక్తికి అనువైన పదార్థములు గలవు. తల్లులందఱకు- ఒకవేళ విద్యాధికులై వేరు వ్యాపకములవల్ల తీరిక తక్కువగాఉన్న తల్లులకుగూడ- తమ బిడ్డలకు స్తన్యమిచ్చి పెంచుట మిక్కిలి సులభసాధ్యమైనపని. పాశ్చాత్యదేశములలో పోతపాలుపట్టు మోజు ఎక్కువగు చున్నప్పటికీ, ఇండియాలోమాత్రం సహజమైన తల్లిపాలిచ్చు పద్ధతి విడువరానిది. ఎందుకనగా, ఇక్కడ సామాన్యగృహములు. ఆ గృహపరిసరములు పరిశుభ్రముగా నుండవు. అదియుగాక, ఇచట ఉష్ణతాప మధికము. ఈ రెండుకారణములవలన క్రిమిరహితమైన పోతపాలు లభించుట యతికష్టము. (కనుకనే, అతిసారవ్యాధి యిచట అంతగా ప్రబలియుండుట) గుమాస్తాలుగా, ఉపాధ్యాయులుగా, కార్మికులుగా పనికి పోవు తల్లులు, లెక్కప్రకారము, ఏవేళకావేళ, తమ పిల్లలకు పాలిచ్చిపోవుటకు తగిన ఏర్పాట్లుచేసికొనవలెను.

## స్తన్యమిచ్చుట :

రోజున కెన్నిమార్లు ?

ఎంతసేపటి కొకమారు ?

సరియైన విధాన మెద్ది ?

పుట్టిన 12 లేక 24 గంటలకల్లా పాపకు తల్లి స్తన్యమియ్యవచ్చు. ప్రారంభములో, ఒక్కొక్కమారు మూడు లేక నాల్గునిమిషములు చన్నుగుడిపిన తల్లికి, పిల్లకుగూడ వద్దతికొంత అలవాటగును. నాల్గవరోజుతరువాత, ఒక్కొక్క ప్రక్కన 10 నిమిషముల చొప్పున స్తన్యమియ్యవచ్చు. ఇండియాలో మొదటి రెండురోజులు శిశువుకు చక్కెరనీరుగాని, తేనెగాని గుడుపుదురు. నీరుపట్టుట మంచిదే- అయితే, నీరు చక్కగా మరగబెట్టి క్రిమిరహితము చేయవలెను. తెల్లనీటిలో పరిశుభ్రపరచిన గరిటెతో మెల్లగా గుడుపవలెను.

పాపకలినిబట్టి పాలిచ్చుచుండవలెను. పాప ఏడ్చునప్పుడు, ఆకలివల్లనా, పక్కతడియుటవల్లనా, మరి ఏకారణమువల్ల అని పరిశీలించి, ఆకలివల్లనేడ్చుచున్నట్లు ధ్రువపడినచో పాలుపట్టవచ్చును. కొద్దిరోజులలోనే, మూడు లేక నాల్గు గంటల కొకమారు పాలుత్రాగువద్దతికి బిడ్డ అలవాటుపడును. ఈవిధముగా నిద్రపోతూకూడ రాత్రులం దొకమారు పాలుత్రాగవచ్చును. గడియారపులెక్కల కన్నా, పిల్లఆకలినిబట్టి పాలిచ్చుట మంచివద్దతి. సాధారణముగా, రెండుమాసములు నిండువరకునూ రోజుకు 7 మార్లు పాలియ్యవచ్చును; అటు పిమ్మట 6 మాస్త్రీయ్యవచ్చును. అంతకన్నమించి యిచ్చినచో,

తల్లికి విశ్రాంతియుండదు. బిడ్డ జీర్ణశక్తికి మించిన పరిశ్రమ  
యగును.

పాపకు పాలిచ్చుటకుముందు తల్లి చేతులు కడుగు  
కొనవలెను. చక్కగా, సుఖముగా కుర్చీలో ఆనుకొని  
కూర్చుండవలెను. బొమ్మలోచూపినట్లు, ప్రేళ్ళతో రొమ్మును  
పైకిలాగి యుంచవలెను. లేకున్న రొమ్ము బిడ్డముక్కుకు అడ్డ  
మగును. రొమ్ముకొనమాత్రమేగాక, నల్లటిభాగమంతయు  
బిడ్డ నోటగరచిన, పాలుత్రాగుట సులభము.

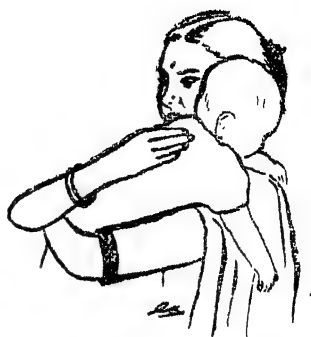


బొమ్మ 3.

శిశువుకు పాలిచ్చువిధము.

పాలుత్రాగినపిదపకూడ బిడ్డలు ఒక్కొక్కప్పుడు  
రొమ్మువిడువరు. అప్పుడు తల్లి దళాలున రొమ్ము లాగుకొనిన,

చనుమొన నొప్పిపెట్టవచ్చు. అందువలన, బిడ్డయొక్క దవడలు మెల్లగా నొక్కి రొమ్మును బయటకు తీసుకొనవలెను. పాలుత్రాగుతూ త్రాగుతూ పసిపిల్లలు నిద్రపోవుదురు. పాలుత్రాగుట పూర్తికానిచో, బుగ్గమీద మెల్లగా చిటుకువేసిగాని, అరికాలిలో మెల్లగా చిటుకువేసిగాని, రొమ్మును మెల్లగా కదిలించిగాని, పిల్లకు మెలకువ తెప్పించినచో, నది మెల్లగా తిరిగి పాలుత్రాగనారంభించును. ఒకప్రక్కనుండి యింకొక ప్రక్కకు మార్పుటకుముందు పాలుత్రాగుట పూర్తియైన పిదప శిశువు తేన్నునట్లుచేయవలెను. త్వరత్వరగా పాలు పీల్చి గుటకవేయుపిల్లలు ఇంక నెక్కువమార్లు తేన్నునట్లు చూడవలెను. 10, 11 బొమ్మలలో పాపకు తేన్నురప్పించు విధము చూపబడినది.



బొమ్మ 10

పాలుత్రాగిన తరువాత శిశువును తల్లి భుజముపైన ఆన్ని, పీపు మెల్లగా తట్టినచో, మ్రింగిన గాలి తేన్ను ద్వారా పైకి వచ్చును.



బొమ్మ 11

ఈ విధముగా కూడ శిశువు మ్రింగిన గాలి వెలుపలికి వచ్చును.





## పాలిండ్ల పరిశుభ్రత :

నెలలు నిండినకొలది, పాలిండ్లు పెద్దపై భారముగును ఈ బరువు తెలియకుండుటకు సరియైన తోడుగులు ధరించవచ్చును. అయిన నట్టితోడుగులు బిగువుగా నుండరాదు. చను మొనలను నొక్కి అణచకూడదు. గర్భిణీస్త్రీలు 9 వ నెల ప్రారంభమునుండి. ప్రతిదినము శ్రద్ధతో చను మొనలను పరిశుభ్రము చేయుచుండవలెను. చను మొనలు వెడల్పుగాను, పెనుకకు మణిగియు యున్నయెడల, ప్రతిదినము కొద్దిగా చమురుపూసి, కొంచము సేపు మర్దనచేసి వాటిని సాగదీయుచుండవలెను. లేనిచో బోలైన రొమ్ముకవచమును ధరించవలెను.

బాలింతలకు పాలువడినప్పుడు పాలభారమువలన రొమ్ములు నొప్పిగా నుండును. శిశువు పాలుత్రాగు కొలదియయిన నొప్పి తగ్గును. ఒక్కొక్కమారు పాలు రొమ్మునందు నిలవయుండి. గడ్డకట్టి, మిక్కిలి బాధపెట్టును. రొమ్ములపైన మంచుసంచి నుంచుటవలన యీ బాధ

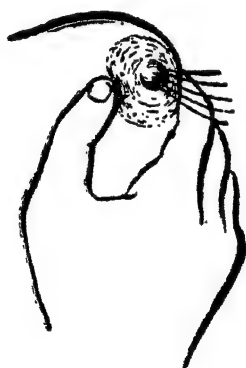
చిత్రము 12  
పెనుకకు మణిగిన  
చనుమొనను బోలైన  
చనుతొడుగుచే  
నవరించుట.

కొంతతగ్గును. పాలు గడ్డకట్టినకారణముగా పాపకు పాలిచ్చుట తప్పించరాదు. ఇది అప్పుడే సద్దుకుపోవును. చనుమొనలు పగిలి పుండైనచో, పుండు మానునంతవరకు రొమ్ముకవచము వేసికొనవచ్చును. ప్రతిమారు పాలిచ్చిన పిదప, పాలిచ్చుటకు పూర్వము గూడ, యీ కవచమును మరుగునీటిలో కొన్ని నిమిషములుంచి క్రిమిరహితముగావించుట మరువరాదు. తొడుగు వేసికొనినప్పుడు పాప పాలుగుడువలేకున్న, చేతితో గాని, రొమ్ముగొట్టముతోగాని పాలు పిండి, వేటుబుడ్డిలో పోసి పాపకు పట్టవలెను.



బొమ్మ 18 ఎ.

పాలిండ్లనుండి పాలు పిండుట కూడవివిధము. చనుకొనలను మాత్రము పిండుట.



బొమ్మ 18 బి.

సరియైనవిధము. రొమ్ముపై నల్లటి బాగముపై వ్రేళ్ళనుంచి కొనలను మాత్రమే గాక, పూర్తి రొమ్మును పిండుట.



చిత్రము 14.

రొమ్మగొట్టము (Breast pump)  
సహాయముతో గూడ చనుపాలు తీయవచ్చును.

తల్లి పాలు బిడ్డకు సరిపోకపోయిన :

పిల్లలకు తమ పాలు సరిపోవుట లేదని యనుమానము కలిగినప్పుడు తల్లులు పోత పాలు పట్టుట ప్రారంభింతురు. బాలిం తకు ప్రసవించిన రెండు మూడు వారములలో కొంచము పాలు తగ్గవచ్చును. అయిననూ, లెక్కప్రకారము, రోజుకు 7 మార్లు చన్ను గుడుపుచున్నచో, పాలు యథాప్రకారము పడు చుండును. అందువలన, పాలు సరిపోవుట లేదని సందేహము కలిగినప్పుడు, పాలిచ్చుట తగ్గింపక, లెక్కప్రకారము చన్ను గుడుపుచు, ఆపైన కావలెనన్న, ఒకటి రెండు పున్నులు నీరు కలిపిన ఆవుపాలు, రోజుకు ఒకటి రెండు మార్లు చన్ను గుడిపిన వెంటనే పట్టుచుండవచ్చును. ఇట్లు విడువక, క్రమముతప్పక పాలిచ్చుచున్న, తిరిగి కొన్ని వారములకు పాలు అధికముగా పడుట ప్రారంభించును.

బలహీనమైన పిల్లలు మొదటి రోజులలో పూర్తిగా

పాలుత్రాగలేదు. అప్పుడు రొమ్మునందు పాలు నిలువ యున్నచో, పోనుపోను పాలువడుట తగ్గిపోవును. పాలిచ్చిన వెంటనే, రొమ్మునొక్కిన పాలధార కనపడినచో, పడినన్ని పాలు పాప త్రాగలేదని అర్థము. అప్పుడు చేతితోగాని, రొమ్ముగొట్టముతోగాని, మిగిలియున్న పాలన్నియు పిండివేయ వలెను. ఇట్లుచేయుటవలన, తిరిగి యథావ్రకారముగా పాలు పడి రొమ్మునిండుచుండును.

తనపాలు బిడ్డకు సరిపోవును అను గట్టినమ్మకము తల్లికి ఉండవలెను. విసుగుదల, చింత, నిద్రలేమి, బాలింతలోనే యింటిచాకిరి- యీ కారణములవలన పాలు తగ్గిపోవును.

పాలు సరిపోయి క్రమముగా పెరిగెడిబిడ్డ, మొదటి మూడునెలలలో రోజున కొక ఔన్ను చొప్పున బరువెక్కు వలెను. తరువాత మూడునెలలలో రోజునకు ౩ ఔన్ను లేక ౪ ఔన్ను చొప్పున బరువెక్కును. ఇట్లు పెరగక, పాలు త్రాగినరెండుగంటలకల్లా బిడ్డ ఏడ్పుప్రారంభించుచున్న, పాలు సరిపోవుటలేదని సందేహింపవచ్చు. అది యీ క్రింద వివరించినవిధముగా ఋజువుచేసికొనవచ్చు. ఒకరోజున, పాపను, పాలిచ్చుటకుపూర్వము, పాలిచ్చినయనంతరము ప్రతిమారు బరువు తూచవలెను. ఒక్కొక్కమారు, పాలిచ్చుటకు పూర్వము, ఏ దుస్తులతో, ఏ మైనపుగుడ్డతో పాపను తూచి తిమో, పాలిచ్చినయనంతరముకూడ నవేదుస్తులతో, నదే మైనపుగుడ్డతో తిరిగి తూచవలెను. పాలుత్రాగునప్పుడు మధ్యలో పాప మలమూత్రవిశర్జనచేసినప్పటికినీ, ఆ దుస్తులు మార్చకుండ, అట్లే తూచవలెను. ఈ తూకములవలన, బిడ్డ

ఎన్ని ఔన్నులపాలు త్రాగినదియు తెలియును. ఇదేమాదిరిగా, 24 గంటలలో బిడ్డకు ఎన్ని మార్లు పాలిత్తుమో అన్ని మార్లు తూచి, ఒక్కొక్కమారు త్రాగినపాలు లెక్కవేయవలెను. ఈవిధముగా 24 గంటలకాలములో బిడ్డ త్రాగిన మొత్తము పాల బరువు తెలియును. ఈ త్రాగినపాలు, బిడ్డ యొక్క బరువుకు సరాసరికట్టిన, ఒకపానుకు  $2\frac{1}{2}$  ఔన్నులపాల చొప్పున సుమారుగా లెక్కరావలెను. ఈ లెక్క బిడ్డకు 6 మాసములు నిండునంతవరకును వర్తించును. త్రాగినపాలు యీ లెక్కకు తగ్గినచో, బిడ్డకు పాలు చాలుటలేదని గ్రహింపవలెను.

అట్లని వెంటనే తల్లి పాలిచ్చుట తగ్గించి, పోతపాలు ప్రారంభింపకూడదు. రోజున కొకటి రెండుమార్లు, స్తన్యమిచ్చినయనంతరము, కొద్దిగా, ఒకటి రెండవున్నులు నీరుగలిపిన ఆవుపాలుగాని, పిండిపాలుగాని పట్టవచ్చును. అయితే, లెక్కప్రకారము స్తన్యమిచ్చుట విడువకూడదు. ఓర్పుతో నిట్లు కొంతకాలము శ్రమపడినచో, తిరిగి పాపకు మునుపటివలె తల్లిపాలతోనే కడుపునిండవచ్చును. ఇట్లు శ్రమపడినప్పటికిని, పాలు క్షీణించి, శిశువుకు అర్థకడుపుకూడ నిండనివడుములో, పోతపాలు ప్రారంభింపవలెను.

**బాలింతల ఆహారము - ఆరోగ్యసంరక్షణ :**

ప్రతితల్లియు బిడ్డయొక్క జీవమును గూర్చి శ్రద్ధతీసుకొనుటలో తన ఆహారము, తన ఆరోగ్యములనుగూర్చి విస్మరించును. ఇట్టి మాతృప్రేమ మానవసహజము. అయితే,

ముందు తల్లికడుపు నిండిననే బిడ్డకడుపుకూడ నిండునన్న యథార్థమును ప్రతితల్లియు గుర్తుంచుకొనవలెను. అందువలన బాలింతలు పుష్టికరమైన ఆహారము తీసికొనవలెను. పాలు, పెరుగు లేక మజ్జిగ, పాలతోచేసిన యితరపదార్థములు ఎక్కువగా భుజింపవలెను. పాలవలన ఒళ్ళు పెరిగినచో, నెన్నతీసిన పాలు త్రాగవలెను. పండ్లు, కాయగూరలు, పచ్చటి ఆకుకూరలు ఎక్కువగా పుచ్చుకొనవలెను. పాలు ఎక్కువగా కొనలేని శాఖాహారులైన బాలింతలు పప్పుపదార్థము లెక్కువగా భుజింపవలెను. వేయించిన సెనగలు, వేరు సెనగలు, ఉడికించిన వేరుసెనగలు తగుమాత్రముగా, జీర్ణ శక్తిని సరించి తీసికొనవలెను. ఇండియాలో, బాలింతలు పప్పుదినుసు లెక్కువగా భుజింపరాదని ఒక వెట్టినమ్మకము కలదు. ఈ నమ్మకము ఆధారములేనిది. మాంసాహారులైన బాలింతలు రోజునకు ఒకగుడ్డు తినవలెను. ఒక భోజనములో నైనా మంచి లేత మేకమాంసముగాని, కోడిమాంసముగాని తృప్తిగా భుజింపవలెను. అప్పుడప్పుడు చేపలు, మేకకార్జము తినవలెను. బజారురొట్టెలో తెల్ల రొట్టెకన్న పొట్టురొట్టె తినుట మంచిది. పచ్చిబియ్యముకన్న ఉప్పుడుబియ్యము శ్రేష్ఠము.

బాలింతలు ద్రవపదార్థముల నెక్కువగా సేవించవలెను. పాలు, నీరు గాక, తేనీరు, మాంసము లేక కాయగూరలు ఊడికించి వోడ్చిన రసము, పండ్లరసము మున్నగునవి త్రాగవచ్చును. బొమ్మడాయలు, చిన్నవరిగెలు, మెత్తళ్లు, పోసరెక్కలు, వెల్లుల్లి, నానపెటిన పత్తిగింజలు దుబ్బితీసిన పాలు, మొలకలెత్తిన పప్పుపిండితో చేసిన పదార్థములు భుజించినచో

బాలింతలకు పాలు ఎక్కువగా నుండునని నమ్మకము. ఇందు కొంత యధార్థము లేకపోలేదు. ఇండియాలో, బాలింతలకు చాలా పథ్యముగా భోజనము పెట్టుచుందురు. పథ్యము చేయకున్న, పాపకు పనికిరానిపదార్థములు తల్లిపాలలో జేరునని ఒక అపోహ. తల్లి తీసుకొను మందులసారము కొంత పాలకు పట్టవచ్చు. భుజించు పదార్థములయొక్క గుణ ప్రభావములు కూడ అదునుగా పాలలో కన్పట్టవచ్చు. అయితే, సాధారణముగా మన మపోహపడునట్లు పిల్లల అతిసారము, వాంతులు, తల్లులఅపథ్యకారణముగా కలుగవు. అట్టి అపోహవలన, దక్షిణాదిని పండ్లరసముగాని, అరటిపండ్లుగాని బాలింతల కీయరు. వెల్లులి, మసాలా మిక్కుటముగా భుజింపనిత్తురు. ఆధునిక విజ్ఞానము వ్రకారము, బాలింతలు, త్వరగా జీర్ణమగునట్లు ఉడికించిన పదార్థములు, పీచు ఎక్కువలేని లేతకాయగూరలు, విటమిను లెక్కువగా నుండు పండ్లు, కూరలు, పాలు, పాలతో తయారుచేసిన పంటకములు, తగుమాత్రము పప్పుపదార్థములు భుజించుట మంచిదిగా భావింపబడుచున్నది.

**మాతృస్తన్యమును మాన్పించుట - స్తన్యమిచ్చుచు యితర ఆహారపదార్థముల నలవాటుచేయుట :**

ఇండియాలోనూ, యితర పరిసర దేశములలోనూ, బిడ్డకు 12 నెలలు నిండినయనంతరముకూడ తల్లిస్తన్యము గుడువబెట్టుట కద్దు. ఇందుకు కారణము కొంతవరకు దేశాచారమైననూ, ఎక్కువభాగము పోతపాలు, యితర ఆహారపదార్థములు కొని పట్టలేని ఆర్థికనైరాశ్యమేయని చెప్పవలెను.

పాశ్చాత్య దేశములలో 9 నెలలు నిండునప్పటికి తల్లిపాలిచ్చుట పూర్తిగా నిలిపివేయుదురు. 6 మాసములనుండియే పోత పాలు ప్రారంభముచేసి, 9 నెలలు నిండునప్పటికి, పూర్తిగా పోతపాలే పోయుచుందురు. ఇండియాలో, కండపుష్టినిచ్చేడి ఆవుపాలు, పాలతోతయారైన వదార్థములు సులభముగా సందరకూ సందుబాటులో నుండవు. పరి, యితరధాన్యము లలో మాంసకృత్తు లంతగా నుండవు. అందువలన పిల్లలు జీవించి ఆరోగ్యముగనుండవలెనన్న, ఎక్కువకాలము మాతృ స్తన్యమిచ్చుట తప్పనిసరి. అయినప్పటికిని, 6 మాసములు గడచినబిడ్డ కేవలము తల్లిపాలపైన నాధారపడిన సరిగా పెరగ లేడు. కావున తల్లిపాలకుతోడు వేరు ఆహారమిచ్చుట అవసరము. >

యూరప్, అమెరికా దేశములలో ఇప్పుడు బిడ్డకు మూడు నెలలు నిండినప్పటినుండియు, మెత్తని జావవంటివదార్థములు భుజింపనిచ్చుచున్నారు. తల్లిపాలలో లోపించిన విటమినులు, లోహపదార్థములు యీవిధముగా బిడ్డకు లభించును. ఇందువలన బిడ్డకు బలముపట్టుటయేగాక, క్రొత్తవదార్థముల రుచులు అభ్యాసమగును. ఎక్కువకాలము తల్లిపాలనే త్రాగుచున్నబిడ్డ వేరు పాలను నోటబెట్టడు. ఇంక ఎట్టివదార్థము అతనికి రుచింపదు. అందువలన, మొదటినుండి వేరు వదార్థములు రుచిచూపించి, భుజింపజేయుట చాల అవసరము.

ఉష్ణ దేశములలో పరిశుభ్రత తక్కువగుటచే, శిశువున కిచ్చు ఆహారము రోగక్రిములచే సులభముగా పంకిలమగు



ననకాశములు హెచ్చుగానుండును. ఈ దేశములలో పసిపిల్లలందఱో అతిపాఠవ్యాసించే మృత్యులగుట కీడియే కారణము. ఇంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధి వ్యాప్తి కలిగియున్నది తమము, బిడ్డకు ఆరుమాసములు నిండువరకూ, చివరకు నీయనంకాయ (టూమాలో) రసము, పెండ్లరసముకూడా నీయక, కేవలము మాతృస్థనముతో పెంచుటయే యుత్తరము. ఇండియాలోనూ, పరిసరదేశములలోనూ కూడ, పసిపిల్లల సంజవ్యాధి ప్రబలియున్న కొన్ని ప్రదేశములలోఁకక, మిగతాప్రాంతములలో, బిడ్డకు వైఆహారమునీయక, కేవలము తల్లిపాలతో పెంచినప్పటికిని లోటుండదు. అట్లు పెంచుటవలన బిడ్డలకు విటమినులలోపముగాని, క్రమపద్ధతిలో బరువు హెచ్చుకుండుటగాని జరుగదు. 6 మాసములు దాటినతరువాత, బిడ్డలకు తల్లిపాలకుతోడు, తప్పనిసరిగా, వైఆహారము నీయవలెను. మంచి పుష్టికరమైనపాలు, బిడ్డకుసరిపోవునన్ని పడుటకుగాను, తల్లి విటమినులతో, లోహపదార్థములతో గూడిన, పుష్టికరమైన ఆహారమును తీసికొనుట ముఖ్యము. పాలు తక్కువై పిల్ల నీరసించుచున్నవక్షములో, వోతపాలు తప్పనిసరిగా నీయవలెను.

6 మాసములు నిండినబిడ్డకు, వోతపాలు, మెత్తగా జానవలెచేసిన ఆహారపదార్థములు ఈయవలెను. తల్లి పశుశుభ్రమైన అలవాట్లకలదైనచో, బిడ్డకు రెండుమాసములు నిండునప్పటినుండి, దినమునకు ఒక గరిటె మార్క్-లెవర్ ఆయిల్ ఈయనారంభించి, మూడుమాసములునిండునప్పటికి దినమునకు రెండు గరిటెలచొప్పున యీయవచ్చును. ఒక సి -

విటమిన్ మాత్రకూడ నీటిలో కలిపి వేయవచ్చును. ఈగలు మొదలైన కీటకములు శోక, పరిశుభ్రముగానుండు నిండ్లలో, బిడ్డకు పిండిగంజి, కూరలు, పండ్లు, లేత నెలలనుండియే యిచ్చుట ప్రారంభించవచ్చును. బిడ్డపాలబుడ్డి, ఆహార పాత్రలు, గరిటెలు, ముందు అధ్యాయములో వివరించినట్లు పరిశుభ్రపరచుట విస్మరింపరాని విషయము. అట్లు బిడ్డలకు యీయవచ్చునన్న అదనపు ఆహారవివరములు కడపటి అధ్యాయములో నూచింపబడినవి.

బిడ్డకు ఒకటి లేక ఒకటిన్నర సంవత్సరమగువరకు మాత్ర స్తన్యమిచ్చుటలో తప్ప లేదుగాని, 6 మాసములు నిండినప్పటి నుండి అదనపు ఆహారమునిచ్చుటలో అశ్రద్ధచూపరాదు. పిండి, గంజి, మెత్తగా ఉడికించిన అన్నము పెట్టుట నుంచిది. ఇండియాలో ఎక్కువమంది పిల్లలు రక్తహీనతతో బాధపడుదురు. బిడ్డ ఆహారములో లోహపదార్థములు, ముఖ్యముగా, ఇనుము లోపించుటవలన రక్తహీనత గలుగును. ఇనుము కలిపిన ద్రావకము కొన్ని చుక్కలు బిడ్డయొక్క ఆహారముతో జేర్చి వట్టిన, రక్తపుష్టిగలుగును. తల్లిపాలు చాల నప్పుడు (ఆకలి నర్దుకొనుటకుగాను) కాఫీగాని, తేనీదుగాని పట్టుట చాలా దురభ్యాసము.

# శీ శు న ర క్ష ణ

## అధ్యాయము 3

### పో త పా లు

తల్లిదగ్గర పాలు పూర్తిగా లేకపోవుటవలనగాని, తల్లి దీర్ఘవ్యాధిపీడితయగుటవలనగాని, ఒక్కొక్క విడ్డూరు పూర్తిగా పోతపాలతో పెంచవలసినప్పుడు. అట్టివర్గికిలో దిగువ విన రించిన వరుసక్రమముచో ఇండియాలో లభించు వివిధరకము లైన పాలలో నొకదానిని ఎన్నుకొనవలెను.

1. తగుమాత్రము నీరుకలిపిన ఆవుపాలు.
2. తగుమాత్రము నీరుకలిపిన బజ్జెపాలు.
3. లభించినచో మేకపాలు.
4. చక్కెర కలిపిగాని, లేకగాని, గట్టిపరచిన ఆవుపాలు—  
లిబ్బీ - (Libby) — లేక కార్నేషన్ (Carnation)  
మార్కు డబ్బాలు.
5. అచ్చమైన ఆవుపాలపొడిలో చక్కెర కలిపినవి—  
అనగా కవ్ అండ్ గేట్, గ్లాక్సో, డ్యూమెక్స్  
(Cow & Gate, Glaxo, Dumes) వంటివి - ప్రస్తుతము  
ఇండియాలో తయారుచేయుచున్న బజ్జెపాలపొడి -  
అముల్ మార్కు (Amul Brand).

ప్రస్తుతకాలములో ఇండియాలో పిల్లల పోషణవిషయములో పాశ్చాత్య అనుకరణ కనపడుచున్నది. విద్యాధికులైన స్త్రీలు ముఖ్యముగా పాశ్చాత్య పద్ధతుల ననుసరించుచున్నారు. బస్తీలు పెరిగి, జనసముదాయము బస్తీలలో నివాసమేర్పరచుకొనుచున్నారు. అందువలన రానురాను పరిశుభ్రమైన, కత్తిలేని పశువుపాలు కరవగుచున్నవి. దీనికితోడు పెద్దలలో కాఫీ, తేనీర్లు సేవించు నభ్యాసము పెరుగుచున్నది. ఇన్ని కారణములవల్ల బిడ్డలకు డబ్బాపాలుతక్కువేరుగతి లేకున్నది. ధనాభావమువల్ల కొంతమంది, చౌకయన్న కారణముతో డబ్బాపాలుని కాఫీ, ఉత్తరాదిని తేనీర్లు చంటిబిడ్డలకు పట్టుట కూడ కలదు.

ఇండియాలో స్త్రీలకు, పిల్లల పోషణవిషయములో, అందరికీ ఒకేఒక సలహానిచ్చుటకు వీలుపడదు. ఆర్థికపరిస్థితులు, ప్రాంతీయవిభేదాలవలన, అందఱకూ ఒకపద్ధతి అనువర్తించదు. ఏలననగా:

(1) ఎంతోమంది బీదకుటుంబీకులకు ఈరోజులలో, అచ్చమైన ఆవుపాలుగాని, బట్టెపాలుగాని దుర్లభముగా నున్నవి. అందువలన వేరుమార్గము లాలోచించవలెను.

(2) ఈ విషయాలలో సాంప్రదాయములు అన్ని ప్రాంతాలలోనూ, అన్ని వర్ణాలలోనూ ఒకేవిధముగానుండవు. ఉదాహరణకు: కొందఱు తల్లులు తమబిడ్డలకు సంవత్సరము పూర్తియగునంతవరకు ఘనపదార్థమున్నది స్పర్శకుకూడ రానీయరు. ఈ అలవాటు పొరపాటు గనుక మార్పుచేయవలసినది.

(3) పోతపాలవిషయము సలహానిచ్చునప్పుడు, ఇంటి అలవాట్లు, పరిశుభ్రత, పరిసరముల పరిశుభ్రత మున్నగునవి గుర్తుంచుకుని, క్రిమికీటకాదులవలన బిడ్డయొక్క ఆహారము మరినపడి వ్యాధికారణముగానట్టి సమయోచితమైన పద్ధతులను సూచింపవలెను.

## ఏ పాలు?

**ఆవుపాలు :**

అచ్చమైన ఆవుపాలు దొరికినచో, నివి డబ్బాపాల కన్న చౌక. ఆవుపాలు మరిగించి బిడ్డకు పట్టవలెను. మరిగించుటవలన అందు వ్యాధికిములేమైననున్న చనిపోవును. అందలి మాంసకృత్తు పాపబాజ్జలో సులభముగా జీర్ణమగును. కొన్ని ఇంగ్లీషుఆవులు, నెల్లూరుఆవులపాలలో వెన్న ఎక్కువగ నుండుటచే జీర్ణమగుట కష్టము.

**బట్టెపాలు :**

బట్టెపాలలో ఆవుపాలకు రెట్టింపువెన్న యుండుటచే చాలమంది పసిపిల్లలు దీనిని హరించుకొనలేరు. కొంతమంది పిల్లలు యీ పాలను సులభముగా జీర్ణముచేసికొనవచ్చు. కాని యిందలి వెన్న కొంతైనా తీసివేయుట మంచిది. ఢిల్లీ, బొంబాయి, ఆంధ్రదేశములో కొన్నిచోట్ల, ఆవుపాలు దొరకనికారణమున ఎనుముపాలే పట్టవలసివచ్చును. ఢిల్లీ, బొంబాయిలలో పచ్చివెన్న తీసి, పాల సమ్మించుదురు. పరి

శుభ్రమైనతావునుండి అట్టి పాలు కొనవచ్చును. ఎనుము పాలలో వెన్న తీసిన పాలపొడి, నీరు కలుపుటవలన, అందలి వెన్న మోతాదు కొంత తగ్గును. సాధారణముగా ఎనుము పాలలో నీరు ఎక్కువగా కలిపి బిడ్డలకుపట్టుట పరిపాటి.

ఇతరజంతువుల పాలు :

మేకపాలు చౌకగా లభించిన బిడ్డలకు పట్టవచ్చును. ఆహారవిలువలో మేకపాలు ఆవుపాలకు తీసిపోవు. దొరికి నప్పుడు గాడిదపాలుకూడ బిడ్డలకు పట్టవచ్చును.

పొడిపాలు :

పాలపొడి పరిశుభ్రముగా నుండుటయేగాక, భద్ర పరచుట, పాలుతయారుచేయుట చాలా సులభము. అనేక రకముల పాలపొడులు బజారులో విక్రయించుచున్నారు. వానిని యీ క్రింద చెప్పినవిధముగా విభజించవచ్చును.

1. అచ్చమైన ఆవుపాలు నీరుతీసి ఎండపెట్టిన పొడి :

ఒకవేళ ఉష్ణపాంతములలో జీర్ణమగునట్లు, కొద్దిగా వెన్న తీసినను, అదియొక లెక్కలోనిదికాదు. గ్లాకోస్ (Glaxo), ఆస్టర్ మిల్క్ (Ostermilk), కవ్ అండ్ గేట్ (Cow and Gate Red Lable) ఎట్టుమార్కు, డ్యూమెక్స్ (Dumex), అముల్ మార్కు (Amul Brand) మున్నగునవి పైకోవకు జెందినవి. వీనిలో నేదైనను పాపకు వాడవచ్చును. డబ్బిపైన వ్రాసియున్న కొలతప్రకారము పాలు కలుప వలెను. లెక్కకు తగ్గించి, పొడి తక్కువచేసి, పాపకు అరగ

దేమోనను భయమువలన, పాలు వల్చుగాకలిపి పట్టు దురభ్యాసము ఇండియాలో చాలాయొండ్లలో ప్రబలియున్నది. అందువలన బిడ్డలు ఏపుగా ఎదుగరు. పాలపొడి పాపకు సరిగా జీర్ణముకానందున మలబద్ధము కలుగునని సం దేహించుట తప్ప. మలబద్ధము అజీర్ణమువలన కలుగదు. వేరుకారణముల వలన కలుగుచుండును.

## 2. కొద్దిగా వెన్నతీసి పొడిచేసిన పాలు :

ఊదామార్కు కవ్ అండ్ గేజ్ ఈ కోవకుజెందిన పిండిపాలు. ఇది సులభముగా జీర్ణమగు నాహారము. నెల, రెండు నెలలలోపు పసికందుకు అవసరమైన నీపాలుపట్టనచ్చును. బిడ్డలు అతిసారవ్యాధితో బాధపడునప్పుడు, విరేచనములు తగ్గి కోలుకొనుచున్నప్పుడు ఈ పాలు వాడమని వైద్యుడు సలహాచెప్పను. అయితే, ఎల్లప్పుడూ ఇవేపాలు వాడుటచే బిడ్డ నీరసించును. దాదాపు సగము వెన్న తీసివేయుటవలన, బిడ్డ ఏపుగా ఎదుగుటకు ఇందులో తగిన సత్తువ లేదు.

పాలనుండి వచ్చి వెన్నతీయుటకు ప్రత్యేకమైన కవ్వములున్నవి. వెన్న వేరుచేయు మరియొకవిధము అనుబంధములో నూచింపబడినది.

## 3. వెన్న పూర్తిగాతీసిన పాలు :

ఇది నీలువేసిన డబ్బాలలోను, పొట్లములుగాను, విడిగాను కూడ లభించును. అయితే, యిది ఊదామార్కు

కవ్ అండ్ గేట్ పాలపొడికన్నను సత్తువ తక్కువైన ఆహారము. ప్రత్యేకపరిస్థితులలో దక్క, ఎల్లప్పుడూ దీనిని పావకువాడినచో, ఏపుగా ఎదగక నీరసించును.

#### 4. తగుమాత్రము వెన్నతీసిన బట్టెపాలు :

బట్టెపాలలో తగుమాత్రము వెన్న తీసినచో జీర్ణమగుటలో, ఆహారపువిలువలలో ఆవుపాలతో సమానమగును. అట్లు వెన్నతీసిన బట్టెపాలపొడి యిప్పుడు లభ్యమగుచున్నది.

#### 5. మాంసకృత్తులు కొద్దిగా వేరుచేసి చక్కెఱ కలిపిన ఆవుపాలు :

ఆవుపాలనుండి తగుమాత్రము మాంసకృత్తులను వేరు చేసి, చక్కెఱకలిపినచో, నవి తల్లి పాలతో సమానమగును. లాక్టోజెన్ (Lactogen), సిమిలాక్ (Similac) యిట్లు తయారుచేసిన పాలపొడులు. ఒక్కొక్కమారు పావలకీ పాలు పట్టమని వైద్యులు సలహాచెప్పుచుందురు. ఈ పాలను పట్టుటవలన, తల్లి పాలతో సమానమైనపాలు పోయుచుంటిమను తృప్తి దక్క, వేటువిధమైన ప్రత్యేకలాభము లెవ్వియు, మన మూహించినంతగా కానరావు.

#### చిక్కగాచేసిన ఆవుపాలు : (Liquid condensed milk)

ఇట్టి ఆవుపాలు రెండువిధములు-చప్పటివి, తీపికలిపినవి.

#### 1. చప్పటిపాలు :

ఆవుపాలు చిక్కగా మరగకాచి, డబ్బాలలోపోసి నీలుచేయుదురు. అమెరికా, కెనడా దేశములలో, పోతపాల



పిల్లలకు, 100 కి 90 మందికి యీ పాలనే ఉపయోగింతురు. ఇందులో ఎంతనీరు, ఎంతచక్కెఱ కలుపవలసినది డబ్బా మీద ముద్రితమైయుండును. అయితే, యిందు ప్రధానాంశ మేమనిన—ఏనాడు మూతతీసినడబ్బా, ఆ నాడే పూర్తిచేయ వలెను. అంతకుపైబడిన, మంచుపెట్టె (ఫ్రిజిడరీ)లో భద్ర పరచి, మరునాడుపయోగించవచ్చును. ఇండియాలో మంచు పెట్టెలున్నగృహములం దీ పాలడబ్బాలు వాడవచ్చు. లేక మిగిలినపాలు పైఖర్చులకు వాడి, ఏనాటికానాడు డబ్బాపాలు పూర్తిచేయగలఇండ్లలోకూడ నిది వాడవచ్చు.

## 2. తియ్యటిపాలు :

ఈ పాలు ఇండియాలో ఎక్కువ వాడుకలోనున్నవి. చప్పటిపాలవలె గాక, యీ పాలు డబ్బామూతతీసినపిదప, కొన్ని రోజులు ఉపయోగింపవచ్చును. ఉష్ణప్రదేశములోకూడ మంచుపెట్టె అవసరములేకనే, యీ పాలు పెక్కుదినములు చెడకుండ నుంచవచ్చును. ఇందులో ఎక్కువగా చక్కెఱ కలుపుటవలన నివి త్వరగా చెడవు. ఇవి తియ్యగానుండుట వలన పిల్లలు యిష్టముగా త్రాగుదురు. ఇందలి చక్కెఱకారణముగా పిల్లలు బొద్దుగా నుందురు. అయితే ఇది నిజమైన కండపుష్టిగల బలుపుకాదని తల్లులు గ్రహించలేక, మురిసి పోవుచు, తమపిల్లల కీ పాలు పట్టుటవలన మేలుకలుగుచున్న దని విశ్వసింతురు.

ఈ పాలవలన మరికొన్ని నష్టములుకూడ నున్నవి. ఒక తేయాకుగరిటె (టీ స్పూను) పాలలో ఒకబౌన్సునీరు కలు

పుట సరియైనకొలత. ఇండియాలో బీదతల్లులు యీ కొలత ప్రకారము పాలుకలిపి తమపిల్లలకుపట్టి భరించలేరు. మరి కొంత నీరు కలిపినను అందలి తీపివలన పిల్లలు త్రాగుదురు గనుక, సామాన్యసంసారులు ఈ పాలు చాలా పల్చగా కలిపి పిల్లలకుపట్టుచుందురు. అందువలన పిల్లలు పెరుగుటకు కావలసిన మాంసకృత్తు తగినంత వారికి జేరదు. విటమినులకొరత వలన ఎముక బలముగా పెరుగక సన్నగిలును. పక్షిదోషమని మనవారు భావించు రికెట్సు (Rickets) వ్యాధి సంక్రమించును. ఎ-విటమిను లోపించుటవలన కండ్లు బలహీనమగును.

ఇతరవిధములైన పాలెవ్వియు లభింపనివరిస్థితిలో యీ పాలు ఉపయోగింపవచ్చును. ప్రయాణములలోకూడ, అసలు పాలకన్న యీడ్బాపాలుపయోగించుట సులభము. అయితే లెక్కకుమించి నీరుగలిపి, పల్చగా పట్టుటవలన లాభములేదు గాని నష్ట మెక్కువ.

### పాలమజ్జిగ :

పిల్లలు అతిసారము, రక్తగ్రహణివంటి జబ్బులతో బాధపడునప్పుడు, ఈ అంటువ్యాధులవలన జీర్ణకోశము బలహీనమై పిల్లలు పూర్తిగా కోలుకొననవ్వప్పుడు పాలకుబదులుగా పిల్లలకు మజ్జిగపట్టుట మంచిది. ఇందుకు ఆవుపాల నుండి తయారుచేసిన మజ్జిగపొదు లుండును. ఇవి దొరకనప్పుడు, ఇంట్లో చిక్కగాచిలికిన చప్పటిమజ్జిగ పట్టవచ్చును. మజ్జిగపట్టుటవలన పిల్లలకుజలుబుచేయుననుట ఉత్తరపాటు.

ఇండియాలో పాలకన్న పెరుగు ఎక్కువకాలము

నిలువయుండును. అందువలన ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలకు గూడ, పాలకుబదులు వజ్జిగపట్టుటలో దోషములేదు.

**మాల్తుకలిపిన పాలపొడి :**

గోధుమ, బార్లీ మున్నగు ధాన్యములు మొలకవచ్చు సంతవరకు నానబోసి, తడి యారబోసి, విసిరినపిండిని మాల్తు అని చెప్పదురు. ఇట్లు మొలకలెత్తనిచ్చి విసిరినపిండి నులభముగ జీర్ణమగును. కొద్దిగా వెన్నతీసిన, అచ్చమైన ఆవు పాలలో మాల్తుకలిపి పొడిచేయుదురు. హార్లిక్సు (Horlicks), నెస్టెల్ మాల్తు (Nestle's Malt) ఇట్లు తయారుచేసిన ఆహార పదార్థములే. ఇండియాలో వీనిని ఎక్కువగా వాడుచుండును. ప్రత్యేకముగా యీ ఆహారములను పిల్లలకీయమని వైద్యుడు సలహాజెప్పినప్పుడుమాత్రమే మనము వీనిని పిల్లలకు వాడుట మంచిది.

**కాఫీ - తేనీరు :**

ఇవిరెండును పసిపిల్లలకు హానికరమైన ఆహారములు. అస లిది సత్తువలేని ఆహారము. పైపెచ్చు వీనిని సేవించుట వలన నాకలి మందగించును. బీదతల్లులు యీ కాఫీ, తేనీర్లకు ధనమువెచ్చించక, ఆ డబ్బుతో ఆవుపాలుగాని, కనీసము పాలపొడిగాని కొని పిల్లలకిచ్చుట మేలు.

**ఆవుపాలు, బియ్యపాలు—కాయుట, పల్చనచేయుట :**

పచ్చిపాలలో రోగక్రిము లుండును. కాచనిపాలు బబ్బవైన ఆహారము. పాల అరుగువల వాటి విరుగుడుగుణ

ముపై నాధారపడియుండును. పచ్చిపాలు పాపజీర్ణకోశములో సులభముగా జీర్ణముగాని పెరుగుగా తోడుకొనును. పచ్చి పాలలో బియ్యపుగంజి కలుపుటవలన పాలు పల్చబడి, మెత్తటి పెరుగుగా తోడుకొనును. అయితే, రోగక్రిములు చావవు. అందువలన పాలు కాయుటతప్పదు. ———

పిల్లలకు పాలు కాచి, పల్చనచేసి పట్టవలెను. పాశ్చాత్యదేశములలో పిల్లలు చాలా ఏవుగా పెరిగి, బొద్దుగానుండుదురు. అక్కడ వారు తమపిల్లలకు బలమైనఆహారమునిత్తురు. ఇండియా ఉష్ణప్రాంతము గనుక, అంత బలకరమైన ఆహారము కూడదు. అయినప్పటికినీ, యిక్కడకూడ పాలు మితముగా పల్చనచేసిపట్టుటవలన బిడ్డలు ఆరోగ్యముగానుండుదురు. ఫలలో నీరుకలిపి యీ క్రిందనూచించిన లెక్కప్రకారము వలుచన చేసిన చాలును.

ఒక నెలపాపకు	ఒకవంతు ఆవుపాలు, రెండువంతుల నీరు	1:2
-------------	------------------------------------	-----

మూడు నెలలు నిండువరకు	ఒకవంతు ఆవుపాలు, ఒకవంతు నీరు	1:1
----------------------	--------------------------------	-----

తరువాత నీరు క్రమముగా తగ్గించుచు, తొమ్మిది నెలలు నిండునప్పటికి	2 వంతులు ఆవుపాలు ఒకవంతు నీరు	2:1
---	---------------------------------	-----

అటుతరువాత ఒక సంవత్సరమువరకు	3 వంతుల ఆవుపాలు ఒకవంతు నీరు	3:1
-------------------------------	--------------------------------	-----

ఏడాదినిండినపాపకు అచ్చమైనఆవుపాలు నీరు కలపకనే పట్టవచ్చును.

బట్టెపాలైన, కొంతభాగము వచ్చి వెన్న తీసినచో, పై సూచించినపద్ధతినే పలుచనచేయవచ్చు. వెన్నతీయనిపక్షములో మరికొంతనీరుకలిపి పలుచనచేయవలెను. ఇంతకు పాప మలము తెల్ల బడనంతవరకు పాలు సరిగా జీర్ణమగుచున్నట్లు గుర్తు. కొంతమంది పిల్లలు మంచి చిక్కటిపాలుకూడ జీర్ణించుకొనగలరు.

పిల్లకు విరేచనముకానిచో, ఆహారము అరుగుటలేదని తల్లులు భ్రమపడి, పాలలో ఎక్కువనీరు కలిపి, తక్కువపొడి కలిపి పట్టుచుందురు. ఇది పొరపాటు. ఇట్లుచేయుటవలన పిల్లలకు ఆహారము సరిపోక బలహీనముగా నుందురు. పాలలో చక్కెఱ ఎక్కువగా కలిపిన మలబద్ధము తగ్గును. పాలపైన మీగడతీసిగాని, వచ్చి వెన్న తీసిగాని పట్టిన, విరేచనమునందలి తెల్ల దనము తగ్గును. అంతేగాని, నీరు ఎక్కువకలుపుట ఏ విధముగాను మంచిదికాదు.

తల్లి పాలలోకన్న ఆవుపాలలో చక్కెఱవదార్థము తక్కువ. ఆవుపాలలో నీరుకలిపి పట్టుటవలన, యీ చక్కెఱ మరికొంత తగ్గిపోవును. చక్కెఱ తక్కువైనచో, సత్తువకూడ తగ్గును. పాప బరువు తగ్గును. అందువలన తియ్యదనము కన్న, సత్తువ ప్రధానముగా నెంచి, తగుమాత్రము చక్కెఱ ఆవు పాలలో కలుపుచుండవలెను. తీయగానుండవలెనని చక్కెఱ అమితముగా కలిపిన పాపకు విరేచనము లెక్కువగును.

మామూలుపంచదారకు, గ్లూకోజ్ (Glucose) కు ప్రజలు తిలచునంత వ్యత్యాసమేమియులేదు. అయితే, పంచ

దార, బెల్లం బజారులో యీగలు, దోమలు ముసురుట వలన రోగక్రిములచే మలినముగావచ్చును. స్లూకోజ్ అట్లు గాక, సీలుచేసినడబ్బాలలో విక్రయించుటవలన క్రిమిరహితమై, పరిశుభ్రముగా నుండును.

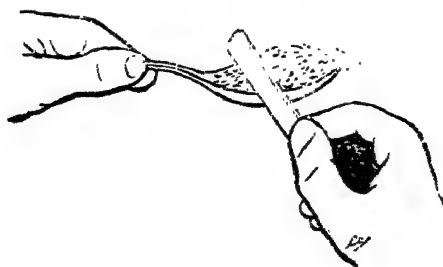
ఒక్కొక్కప్పుడు మామూలు చక్కెఱ వాడుటవలన బిడ్డకడుపులో గాలి జేరవచ్చును. గోధుమవన్నెగల బూరా చక్కెఱ (Brown Sugar) వాడుటవలన నిది సర్దుకొనును. కావలెనన్న డెక్స్ట్రోమాల్టోజ్ (Dextromaltose) అని మందులపాపులలో అమ్ముచక్కెఱడబ్బాలుకొని, మామూలు చక్కెఱకుబదులుగా వాడవచ్చు. ఇండియాలో కొన్ని ప్రాంతాలలో నీరానుండితీసిన తాటిచక్కెఱ బిడ్డలకు వాడుదురు. ఇందు కొన్నివిటమిను లుండుటయేగాక, దీనివాడుక వలన బిడ్డకడుపులో అంతగా గాలి జేరదు. బూరాచక్కెఱ పిల్ల యొక్క మలము గట్టిగా బిగిసిపోయినప్పుడు వాడినచో, సాఫీగా విరేచనమగును. >

రెండునెలల పాపకు సుమారు ఒకరోజుకు 6 తేనీరు గరిటెలు తలకొట్టి కొలిచినంత చక్కెఱ యీయవచ్చును. అనగా, ఒక్కొక్కమారు పాలుపట్టినప్పుడు ఒక్కొక్క గరిటె చక్కెఱ లెక్కగా తలకొట్టి కలుపవలెను. డెక్స్ట్రోమాల్టోజ్ అయినచో, ఇందు చక్కెఱ చెతినగమే గనుక, రోజుకు 10 గరిటెలు తలకొట్టి యీయవచ్చును. పిల్ల పెరుగు తున్నకొలది, రోజుకు సుమారు 9 గరిటెల పంచదార యీయవచ్చును.

నెలపాపలు 3 లేక 4 టౌన్సులపాలు త్రాగవచ్చు.

4 నెలల పాపలు 5 లేక 5వ ఔన్నులు త్రాగువచ్చు. 9 నెలల పాపలు ౮ ఔన్నులు త్రాగుదురు. ఇది సాధారణపద్ధతిలో లెక్క. అయితే, బిడ్డయొక్క ఆకలినిబట్టి యీ కొలతలు అటూ యిటూ కొద్దిగా మారుచుండును.

పాలుకొలుచుటకు ఔన్నుగ్లాసు కొనవచ్చును. ఇది పింగాణీదైన వాడుట సులభము. పగిలిపోదు. మరులునీటితో ఉడికించి పరిశుభ్రముచేయవచ్చు. ఇటునంటి 4 లేక ౮ ఔన్నుల కొలతగల గ్లాసు పాలకొలతకు అనుకూలముగా నుండును. లేనిసందర్భములో, వాపగ్లాసు ఎన్ని ఔన్నులు పట్టునో ఒకమారు కొలిచిచూచి, దానినే వాడుకొనవచ్చును. చక్కెఱకొలతకు సిస్ట్రెన తేనీరుగరిపె వాడవలెను. బజారులో మామూలుగా దొరుకు గరిపెలు ఒక్కొక్కటి ఒక కొలతగా నుండును. సిస్ట్రెన గరిపెతో కొలిచిన, ఒకఔన్ను చక్కెఱ తలగొట్టి ౮ తేనీటిగరిపెలు లెక్కగా కొలతకు వచ్చును. అట్టిగరిపె లేకున్న, మనయొద్దనున్న గరిపెతో, ఒకఔన్ను చక్కెఱ కొలిచి, గుర్తుంచుకొనవలెను.



చిత్రము 15. తేనీటిగరిపె కొమ్మకొలిచి తలకొట్టటం.

గరిట కొప్పెళ్ళ కొలిచినదానికి, తలకొట్టి కొలిచిన దానికి భేదము 15 వ బొమ్మలో నూచింపబడినది.

వరిశుభ్రమైన, తడిచుడిచినగరిటలో ఒక గరిటకు పొడి తీసి, చాకుతోగాని, డబ్బీఅంచుకు నొక్కుటవలనగాని తలకొట్టవలెను. సాధారణముగా, రెండు తలకొట్టిన గరిటల పిండి ఒక కొప్పెళ్ళకొలిచిన గరిటపిండికి సరిపోవును. ఎందు కైనా యిది ఒకసారి ఋజువుచేసికొనుట మంచిది.

తల్లిపాలబిడ్డలకున్న పోతపాలబిడ్డలకు ప్రత్యేక విటమిన్ ఆహారము లిచ్చుట యవసరము.

### పాలపాత్రలు - పాలబుడ్లు

1. ఉగ్గుగిన్నె: దీనితో పాలుగాని, మందుగాని పట్టనచ్చును.
2. కొమ్ముచెంబు లేక తొండపు చెంబు - కొమ్ము నకు రబ్బరుపీక.
3. 8 ఔన్సుల మామూలు మందుసీసా - మూతికి రబ్బరుపీక.
4. రెండుమూతులున్న దోనెవంటి పాలబుడ్డి - గాలీ తిత్తి, త్రాగుతిత్తి.
5. కూచియాకారముతో వెడల్పాటిమూతిగల పాల బుడ్డి—తిత్తి. ఇవి ఇవ్వాడు ఇండియాలో తయారగుచున్నవి. పినిని వరిశుభ్రముచేయుట చాల సుళువు. మూలలు, సందులు లేనందున, పాలుగాని, జావగాని పేరుకొని నిలవయుండుటకు పిలులేదు.

ఈ అన్నిరకములబుడ్లు, వాని ఉపయోగములు పట్టి కలో వివరింపబడినవి.



రకము  
బొమ్మ

దానిని ఉపయోగించుటవలన  
సుఖవులు - ఇబ్బందులు

విఫలము

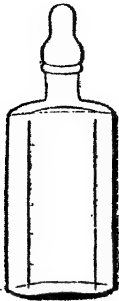
ఇది ధరతర్జున లోహపు పాత్రగణానికి ఎంతటి  
కాలమైనా ఉపయోగించవచ్చు. పరిశుభ్రముగా  
చేసి, ఉడకబెట్టి క్రిమిరహితముచేయుట చాల  
భవము. అయిననూ, పాపకు పాలుబుడిచిన  
తృప్తియుండదు. పాలుపోయటలో ప్రాంత  
పాశ్చాత్యుల తత్వగోట్టములోనికి ఆహారము  
పోయి పాప ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యెడు ప్రమా  
దము గలదు.



బొమ్మ 18  
ఉగ్గుగి నె్నె

శిశ్యుడుము చ

హరిదా పోయిపోయెను  
మౌనము మౌనము  
ప్రేమము.  
అప్పుడు ప్రేమక  
వలన మౌనము మౌనము  
మౌనము మౌనము  
మౌనము.



బొమ్మ 17  
బొమ్మల మందుసీసా,  
రబ్బరుపీక.

అసలు పాలబుడ్డికన్న నిది ధరతక్కువ.  
పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము. ముఖ్యముగా  
మెడక్రిందిభాగములు బ్రష్కు అందవు.



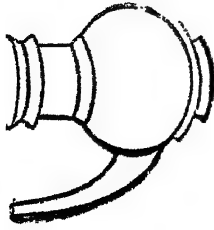
బొమ్మ 18  
తాండము(కొమ్ము)చెంబు.

లొహపు సామాను గనుక పరుగడు.  
అయితే తాండములోపల పరిశుభ్రము  
చేయుట యసాధ్యము. ఒక్కొక్కప్పుడు  
యిందులో రోగక్రిములు జేరవచ్చును.



బొమ్మ 19  
దోనెవలెనున్న పాలుబుడ్డి.

ఇదికుండా ధర ఏమింత ఎక్కువ కాదు.  
దీనిని సులభముగా పరిశుభ్రము చేయ  
వచ్చును. పాలధారకూడ గాలిని తిని  
వదులుచేసి హెచ్చింపవచ్చును. ఇది నిలు  
వుగా పెట్టుటకువీలులేదుగనుక, ఒక మారు  
పాలతో నింపి నయవంతరము పాలు వేడి  
పెట్టుటకువీలులేదు. అందువలన, ఇందు  
లో నింపుటకు పూర్వమే పాలను వేసుగా  
మరిగించి, క్రిమిరహితము చేయవలెను.



టామ్మ 18  
తొండము(కొమ్మ)చెంబు.



టామ్మ 19  
దోవెవలెనున్న పాలబిడ్డి.

లొహపు సామాను గనుక విరూగను.  
అయితే తొండములోపల పరిశుభ్రము  
చేయుట యసాధ్యము. ఒక్కొక్క-పప్పును  
యిందులో రోగక్రములు చేరవచ్చును.

ఇది కూడ ధర ఏమంత ఎక్కువ కాదు.  
దీనిని మలభముగా పరిశుభ్రము చేయ  
వచ్చును. పాలభారకూడ గాలిని తీసి  
పడులుచేసి సాచ్చింపవచ్చును. ఇది నిలు  
వుగా పెట్టుటకు ఏలులేదు గనుక, ఒక మారు  
పాలతో నింపి యపంతరము పాలు నేడి  
పెట్టుటకు ఏలులేదు. అందువలన, ఇందు  
లో నింపుటకు పూర్వమే పాలను వేసుగా  
మరిగించి, క్రిమిరహితము చేయవలెను.

ఇది వాడకుండుట  
మంచిది.

## ఉష్ణాయము ౪

గాజు బుడ్డియైన  
వాడవచ్చును. లోహ  
పుబుడ్డియైన, లోపలి  
పాలు కనపడవు గనుక,  
పాలు ఎంతభారగా  
పోవుచున్నది, ఎప్పుడు  
అయిపోయినది తెలిసి  
కొనుట కష్టము.

ఇది పరిశుభ్రము

చేయుట చాలసుభువు.

పాలుపోసిన తరువాత

గూడ బుడ్డితో వేడి

పెట్టి, క్రిమిరహితము

చేయవచ్చు. దీనిని

ఉపయోగించుట సుల

భము. వరుసగా ఒకటి

రెండుసార్లు పట్టుటకు

పాలుకలిపి, బుడ్డునింపి

సుల

భము. అయితే, మిగతావానికన్న నిది ధర

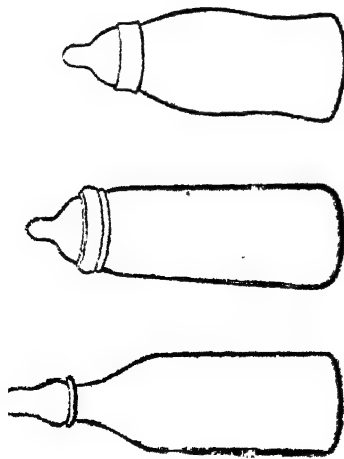
ఎక్కువ. అవసరమైనప్పుడు రబ్బరుతిత్తిని

యొగలనుండి కప్పియుంచుటకు ఈ బుడ్డితో

నిచ్చెడు గాజుకప్పు పనికివచ్చును. మర

కప్పు ఖరీదేగాని దానివలన ప్రత్యేకమైన

ఉపయోగమేమియు లేదు.



బొమ్మలు 20, 21, 22.

మోచియాకారముతో వెడల్పటి మూతిగల పాలబుడ్డు.

భము. అయితే, మిగతావానికన్న నిది ధర

ఎక్కువ. అవసరమైనప్పుడు రబ్బరుతిత్తిని

యొగలనుండి కప్పియుంచుటకు ఈ బుడ్డితో

నిచ్చెడు గాజుకప్పు పనికివచ్చును. మర

కప్పు ఖరీదేగాని దానివలన ప్రత్యేకమైన

ఉపయోగమేమియు లేదు.

ఇది అన్నివిధముల

అనువైన పాలబుడ్డి

గనుక ఉపయోగించ

దగినది.

ఈ సీసాలు వేడికి పగులని గాజుతోనూ, పొయ్యిలో కరుగని ప్లాస్టిక్ తోనూ తయారుచేయుచున్నాడు. ఇవి వెల కొంచెమధికము. అయినప్పటికినీ ఎక్కువకాలము మన్నును గాన మొత్తముమీద లాభకరము.

సీసా బ్రష్ తో సులభముగా కడుగుటకు వీలైన పాల బుడ్లు కొనుట మంచిది. సీసామొక్క పైభాగము, అడుగు భాగము, ప్రక్కలతో కొంచము ఏటవాలుగా అతికిన బుడ్డై నచో బ్రష్ దూర్చి, అన్ని భాగములు అగునట్లు కడుగుటకు వీలగును. ఇరుకుమూలలున్న బుడ్డైనచో పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము. 4 బుడ్లు, వానికి సరిపోగా, అదనముగా కొన్ని తిత్తులు దగ్గర ఉంచుకొనవలెను. 2 సీసాలలో పాలుకలిపి యుంచవచ్చును. ఒకదానితో పండ్లరసము పట్టవచ్చును. నాల్గవది నిలువ. పైమూడింటిలో నొకటి చెయ్యిజారి వగిలి పోయినను, అప్పటికప్పుడు అంగడికి వెళ్ళి తంటాలుపడకుండా చేతిలో నుండును.

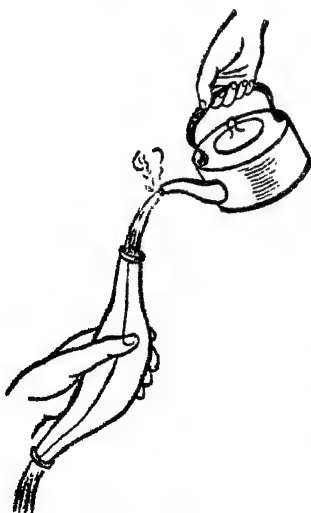
సీసానిండుగా నీరుపోసి, తిత్తిబిగించి, తల్లక్రిందులుగా త్రిప్పి, నీరు ఎట్లుపడుచున్నదియు పరీక్షింపవలెను. నీరు పాల కన్నవల్చిన-అందువలన పాలకన్న పెద్దభారలో పడుచుండును. చూచి, అవసరమనితోచిన, తిత్తికి మరి రెండుమూడు రంధ్రములు చేయవచ్చును. నూది (అగ్గిపుల్ల కొడిలో) ఎఱ్ఱగా కాల్చి తిత్తిలో గుచ్చి కావలసినట్లు రంధ్రముచేయవచ్చును.



చిత్రము 23.



చిత్రము 24.



చిత్రము 25.

ఇవి పాలసీసాలు, తిత్తులు  
కడుగుపడతులను సూచించును.

పాలసీసాలు, పీకలు,  
పాత్రలు పరిశుభ్రము  
చేయుట :

ఉపయోగించిన వెంటనే  
సీసాలు, తిత్తులు, పైమూత  
లు, కవ్వము, గరిటె, రసము  
పిండునది, యితర పాత్రలు  
అన్ని యూ, నీటిలో బాగుగా  
కడుగవలెను. అందువలన  
పైపై మలినము వదిలి  
పోవును.

తరువాత సబ్బు కలిపిన  
వేడినీటితోగాని, సున్ని  
పిండితోగాని, బ్రష్ పెట్టి  
జిడ్డువదులునట్లు రుద్దవలెను.

తరువాత, మాయాలు  
వేడినీళ్ళతో బాగుగా కడుగ  
వలెను. తిత్తిరంధ్రములలో  
నిరికినసబ్బు, పిండి పోవు  
నట్లు, తిత్తులలో నీరుపోసి  
నొక్కవలెను. పాలుపట్టిన  
వెంటనే ఇంత పనిచేయుటకు  
వీలులేకున్న, కనీసము,  
పాల సామానులన్నియు

ఒకమారు నీటితో తొలిచి, తరువాత నీటిలో నానబెట్టుకొని, తీరికైనప్పుడు శుభ్రపరచుకొననచ్చును. నీటిలో నాననిచో పాలతరకలు, జిడ్డు ఎండిపోయి, శనువాళ కడుగుట కష్టమగును.

**పాళకలుపుట - వానిని క్రిమిరహితముచేయుట :**

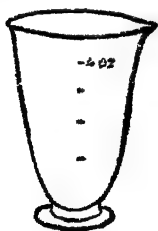
ఇండియాలో పాలు ఏసారికాసారి కలిపివట్టుట అభ్యాసము. పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రతియింట యిండుమిండు మంచుపెట్టె లుండును. అందువలన ఒకరోజునకు కావలసిన పాలన్నియు ఒకేమారు కలిపి, 5 లేక 6 బుడ్లలో పోసి, వానిని మంచుపెట్టెలో పెట్టియుంచుట అభ్యాసము. ఒక్కొక్కమారు ఒక్కొక్కసీసా తీసి, వెచ్చపెట్టి పిల్లలకు పట్టుచుందురు. ఈ పద్ధతిలో ఒక నుభువున్నది. పాలు ఒకేమారు కలుపుటవలన శ్రమ తగ్గును. పైపాత్రలు మాటిమాటికి కడగనక్కఱలేదు. పైగా పాలసీసాలు, తిత్తులు అన్నీ ఒకేమారు ఉడకపెట్టవచ్చు. పాలన్నియు ఒక్కమారుగా మరిగించి, క్రిమిరహితముచేయవచ్చు.

ఇండియాలో ప్రతియింటా మంచుపెట్టె వెలయుటకు ఇంక కొన్నితరములువట్టును. అదియుగాక నిచట ఉష్ణతాప మెక్కువ. ఈ కారణమువలన పాలు - ఆవుపాలుగాని, పిండి పాలుగాని - ౩ గంటలకుమించి నిలవఉండవు. అందువలన, రెండుఘూడుమార్లకు సరిపోయేపాలు మాత్రము కలిపియుం

చుటకు వీలువడును. అదియు, యీ దిగువనగాచించినట్లు అతి శ్రద్ధతో కాచి తయారుచేసినతప్ప పాలు చెడిపోవును. ఇందుకు ప్రాలుమాలినచో బిడ్డకు హానికలుగును. పిల్లల అతిసార వ్యాధి ఇట్టి అశ్రద్ధవలన కలుగుచుండును. అప్పటికప్పుడు పాలు కలిపినప్పటికీ, సీసాలు, పాత్రలు కడుగుటలోను, పాలుకలు పుటలోను వ్యాధిక్రిములను చంపువిధము లవలంబించవలెను.

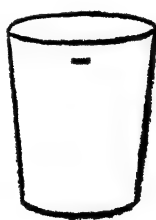
పాలుకలిపి క్రిమిరహితము చేయువిధములు :

లెక్కప్రకారము పాలపిండి, చక్కెర, నీరు సరియైన కొలసామానులతో కొలిచియుంచుకొనవలెను. వీనిని కలిపి పాలకవ్వముతో బాగుగా చిలకవలెను. కవ్వములేనిచో, ఒక వెడలై ఎనగిన్నెలో పోసి, పెద్దగరిటెతో కలుపవచ్చును. 24 ఔన్సులపాలుకలిపే పాలకవ్వము, ఎవర్ సిల్వర్ తో చేయించు కొనవచ్చును. ఇంక ఇది చలనములేని శాశ్వతమైననరుకు.



టొమ్మ 26.

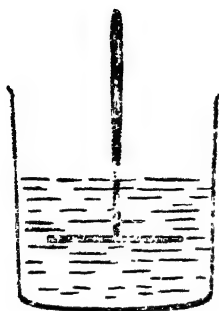
4 ఔన్సులగ్లాసు.



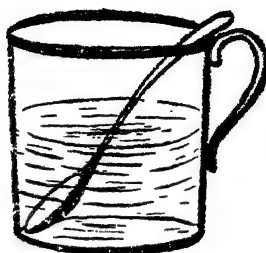
టొమ్మ 27.

సరియైనకొలతకని మెదమీద గుర్తుంచిన గ్లాసు.





బొమ్మ 28. పాలకవ్యము.



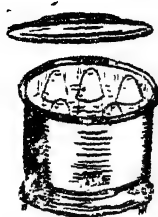
బొమ్మ 29. వెడల్పైన గిన్నె.

కవ్యములేనిచో వెడల్పైనగిన్నెలో నీరుపోసి పిండి వేసి, మామూలు పెద్దగరిటెతోగాని, కోడిగుడ్డుసానకొట్టెడు గరిటెతోగాని పాలు బాగుగా కలుపవచ్చును.



బొమ్మ 30.  
అవసరమైనపుడు  
గరాటుతో పాల  
బుడ్డివి నింపుట.

కొందఱుతల్లులు ఎక్కువసంఖ్యలో పాలసీసాలు, తిత్తులు కొనలేకపోవచ్చు. మరికొందరికి ఎప్పటికప్పుడు పాలుకలిపి పట్టుట అభ్యాసము కావచ్చు. ఏదీయైనప్పటికీ, సీసాలు, తిత్తులు ఉడికించడము, పాలు మరగకాయడము చాలా ప్రధాన విషయములు. రోగక్రిములు నశించుట కిట్లుచేయుట యవసరము శాస్త్రయుక్తమైన యీ విధానమునుగూర్చిన విశ్వాసము ఇండియాలో ముప్పాతికమూడు వంతుల స్త్రీలకు లేదు. ఆ విశ్వాసము



బొమ్మ 31.

పాలసీసాలన్నియు  
ఒకేమారు ఉడకపెట్టి  
రోగక్రిములను  
నశింపజేయుట.

కలుగుటకు యింకనూ ఎంతోకాలము  
వట్టును. అందువలన, పైనపేర్కొన్నవిధా  
నము లవలంబింతురనుట సందేహము.  
అట్లుచేయకున్నను, కనీసము పాలసామా  
నులు మరుగునీటిలో తొలిచి, పాలుకలు  
పుటకు మరుగునీరు ఉపయోగించినప్పటి  
కినీ కొంత మెరుగు. ఇందుకుగాను పాల  
పాత్రలు మరుగునీటిలో ఒకమారు తొలచ  
వలెను. చక్కెఱ, పాలపొడి ఒకగిన్నెలో  
వేసి, అప్పుడప్పుడు తెల్లచున్ననీటిని

కొద్దిగా పోసి, కవ్వముతో కలవవలెను. అట్లుపైన తగినంత  
మరుగునీటినిజేర్చి మూతపెట్టవలెను. కడిగి పరిశుభ్రము  
చేసిన పాలబుడ్డిని ఒకమారు తిత్తులతోసహా మరుగునీటితో  
తొలిచి, కలిపినపాలతో నింపవలెను. పాత్రలు, పాలబుడ్లు  
అన్నియు క్రిందపెట్టక, ఒక వల్లెములోపెట్టి యుంచుట మంచిది.  
పాలు, పిండి ఏమైన ఒలికినప్పటికీ వల్లెముకడిగి, సులభముగా  
పరిశుభ్రముచేయవచ్చును. ఉడకపెట్టుటకు బదులుగా పాల  
బుడ్డిని, తిత్తులను మిల్టన్ ద్రవము (Milton Solution)తో నింపి  
అట్టిపెట్టిన క్రిములు నశించును. పాలతోనింపుటకుపూర్వము,  
మరుగునీటితో బాగుగా కడుగుట మరువరాదు.

పోతపాలు పట్టుటకు సూచనలు :

పాలు గోరువెచ్చగా నుండవలెను. మిక్కిలి వేడిగా  
నుండరాదు. సీసాలోనిపాలు రెండుచుక్కలు అరచేతిమీద

వేసుకొని, తల్లి పాలవేడిని గమనించవలెను. పాలు వేడిపెట్టు నప్పుడు, వేడి చూచునప్పుడు, తిత్తులు చేతితో తాకి మలిన పరచకూడదు. ఎప్పుడూ తిత్తినిండుగా పాలుండనిచో పాప ఎక్కువగా గాలి మింగును గనుక, బుడ్డిని పట్టుకొనునప్పుడు తిత్తినిండుగా పాలుండునట్లు వాలు చూడవలెను. పాపలు నెమ్మదిగా పాలుత్రాగుదురు. వారిని తొందరపెట్టకూడదు. అందువలన పాలుపట్టునప్పుడు తల్లి స్థిమితముగా కూర్చుని, నిదానముగా పాలుపట్టవలెను.



చిత్రము 32,  
(నరియైన విధానము)



చిత్రము 33.  
(కూడని విధానము)

సామాన్యముగా బిడ్డ పాలుత్రాగుటకు 20 నిమిషములుపట్టును. తిత్తిరంధ్రములు ఇందు కనువుగా నుండవలెను. 15 నిమిషములలోపుగా పాలుత్రాగుట ముగించినచో, తిత్తి రంధ్రములు పెద్దవని గ్రహించవలెను. 20 నిమిషములు త్రాగి

నను పాలు తరగకపోయినచో రంధ్రములు మరీ సన్నగానున్న పని గ్రహించవలెను. ఒక్కొక్కమారు గాలితిత్తి కొంచము వైకెత్తుటవలన కొంచముగాలి బుడ్డిలో ప్రవేశించి, పాలు త్వరగా తిత్తిలో జారునట్లు చేయును. చిన్న బిడ్డలకు తిత్తికి కొంచము పెద్దరంధ్రములుండవలెను. పెద్దవారికి (వీరు కొంచము బలముతో పాలు పీల్చగలరు గనుక) కొంచము సన్నరంధ్రములుండవలెను. తిత్తి ఎక్కువ పాతదైరంధ్రములు మరీ పెద్దవైపోయిన, బిడ్డత్రాగుచుండగా తిత్తి గభాలున తప్పబడిపోవును. అప్పుడు పాపనోటికి పాలురావు. సామాన్యముగా బిడ్డ తృప్తిపడునంత వరకు పాలువట్టవలెను. బిడ్డ పాలుత్రాగుటమానినప్పుడు మరి కొంచెము త్రాగునట్లు బలవంతముచేయరాదు. మరీ పసి పాపయైనచో పాలుత్రాగుచు త్రాగుచు, పూర్తికాకమునుపే నిద్రపోవును. అప్పుడు వారిని మెల్లగా కదిపి కూర్చోనబెట్టినచో తేనువువచ్చును. వెంటనే మెలకువకూడ వచ్చును. తిరిగి పాలుత్రాగనారంభించును.

ఒకమారు మిగిలినపాలు యింకొకమారు పట్టకూడదు. బిడ్డనోటిలో బుడ్డిపెట్టి, అవతలవనులకై తల్లి వెళ్ళిపోరాదు. పాలుపట్టునప్పుడు తల్లి దగ్గరనుండుటవల్ల, బిడ్డకు పాలతో పాటు తల్లి వాత్సల్యముకూడ లభించును.

ఇండియాలో అభ్యాసములోనున్న

పోతపాలు అలవాట్లు - అందుగల ప్రమాదములు :

తొండము చెంబుయొక్క తొండముకడుగుట కష్టము. అందువలన తొండములోపల క్రిములు దాగియుండుటకు అవ

కాశమున్నది. పాలసీసాలు కొనుటకు తాహతు లేనివారు తొండముచెంబునే ఉపయోగించదలచిన, ప్రతిమారు పాలు పట్టినప్పుడు తొండములోనికి సన్నటి బ్రష్ గాని, కుంచెగా చేసినపుల్ల గాని దూర్చి, బాగుగా కడుగవలెను. నీరు అనేక మార్లు తొండమునుండి పోసి ఆడించవలెను. తొండమునకు తిత్తితోడుగునప్పుడు దారముతో కట్టకుండుట మంచిది. ఒక వేళ కట్టవలసినచ్చినను, ఎప్పటికప్పుడు దానిని మార్పుచుండుట అవసరము.

గాజుబుడ్డి కొనగలతాహతున్నచో, వెడల్పాటిమూతి, గుండ్రటిమూలలుగల సీసా కొనుట లాభకరము. వెనుక చెప్పినట్లు దీనిని పరిశుభ్రముచేయుట సులభము. తిత్తితోడి గిన మందుసీసా ఏలైనంతవరకు ఉపయోగించరాదు. సీసా కడుగుటకు కుంచెను ఉపయోగించవలెను. పాలపీకను చీర చెరగుతోగాని, పాతగుడ్డతోగాని తుడువరాదు.

# శి శు స ర క్షణ

## అధ్యాయము 4 -

జావ, గట్టిపదార్థములు తినిపించుట

పిల్ల పెరుగుచున్నకొద్దీ పాలవలన తగినంత సత్తువ కలుగదు. పిల్ల ఆహారములో పిండిపదార్థములు జేర్చుట అవసరము. గోధుమ, సగ్గుబియ్యము, రాగులు, చోళ్లు, జొన్నలు మొదలగు ధాన్యములలో ఇనుము (Iron), సున్నము (Lime), భాస్వరము (Phosphorous) మున్నగు ధాతుపదార్థములున్నవి. పిల్లలకు యీ ఆహారములు తినిపించుటవలన, వారు ఎదుగుటకు సరియైనసత్తువ కలుగును. వివిధరకములైన పదార్థములు భుజించుట కలవాటుపడును. రోజుకు సుమారు 25 కౌన్సులు, అనగా 3½ అళాకుల పాలు త్రాగికూడ, బిడ్డ ఆకలిని నూచించుచున్న, అప్పుడు పిండిపదార్థములు, ధాతువులు కలిసిన ధాన్యపుఆహారము బిడ్డకిచ్చుట ప్రారంభింపవచ్చును. అన్నిరకములు రుచిచూపించుచు, గరిటెతో తినిపించుట లేతనెలలనుండి అలవాటుచేయనిచో, రానురాను బిడ్డ అల్లరిపెట్టవచ్చు. దీనితోపాటు, పొడిచేసి ఉడికించిన కాయగూరలుకూడ ఇచ్చిన, మలబద్ధకములేక బిడ్డకు విరేచనము సాఫీగానగును. అయితే రోగక్రిములేమియు ఈ ఆహారములద్వారా బిడ్డకుడుపులోనికి జేరవన్న ధైర్యమున్నప్పుడే,

ఇట్టి పై ఆహారమును ప్రారంభింపవచ్చును. అట్టి పరిశుభ్రత లోపించినప్పుడు, 9 నెలలు నిండునరకు యీ పై ఆహారముల జోలికే పోకుండుట ఉత్తమము. పిల్లల అతిసారవ్యాధి 9 నెలలలోపు పాపలకు త్వరలో నంటును. అపాయకరము కూడ. ఆపైన నది అంత ప్రమాదకరము కాదు.

బిడ్డల ఆహారవిషయములో ఇండియాలోనూ, పరిసర ప్రాంతములలోనూ కూడ ఇంటింటి కొక సంప్రదాయము, ఒక అభ్యాసము. సామాన్యముగా, ఒక సంవత్సరము నిండు నప్పటికి కొంచము గోధుమరొట్టి, లేక మెత్తగా ఉడికించిన అన్నము, కొద్దిగా పులుసు, చారు, లేక పల్చగా వండిన కూర, ఇవి పిల్లలకు తినిపించుట వాడుక. అరటికాయ పొడి చేసి కేరళలో పెట్టుదురు. కొంకిణీవారు రాగిపిండి, గోధుమ పిండి కలిపి వండిపెట్టుదురు. దక్షిణాదిని బీదవారు కఱ్ఱపెండ లము, జొన్నలు, గంటెలు పెట్టుదురు. బొంబాయిలో బ్రజాలు పెట్టుదురు. పిల్లల ఆహారమువిషయములో ఎవరి అలవాట్లు వారివి. ఎంత శాస్త్రయుక్తముగా వివరించి మంచి చెడ్డలు బోధించినప్పటికినీ, పాతుకుపోయిన అభ్యాసములను చెడరగొట్టడముమాత్రము ఎవరితరముగాదు. అయినప్పటికినీ, పాశ్చాత్యపద్ధతులేమిటి, ఈ దేశపుపద్ధతులేమిటి అని పరిశీ లించి, శాస్త్రపద్ధతిలోని బాగువోగులు గ్రహించడము యుక్తము.

పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రస్తుతము పిల్లల ఆహారవిష యములో నవలంబించు పద్ధతులు, కొన్ని సంవత్సరాలుగా శాస్త్రవిజ్ఞానము పెరిగినదాని అనుబంధముగా నుద్భవించినవి.

19వ శతాబ్దం అంతంలోకూడ ఫ్రాన్సు, జర్మనీ దేశములలో రొట్టె నీటిలోనానపెట్టి పిల్లలకు తినిపించెడు అలవాటుండెడిది. అప్పటిలో ఆ దేశములలోగూడ ఇండియాలోవలె బాలల అతిసారవ్యాధి, ఇతర అరిష్టములు ప్రబలముగా నుండెడివి. అసంఖ్యాకములైన శిశువులు ఈ జబ్బులవలన మృతులగుచుండెడివారు. ఈరోజులలో అక్కడ పిల్లలంతా పుష్టిగా, ఆరోగ్యముగా నున్నారంటే, అక్కడ బాలారిష్టముల ప్రాబల్యము తగ్గినదంటే, శాస్త్రపరిజ్ఞానమునలన, అక్కడి ప్రజలు పిల్లల ఆహారవిషయములో తీసికొనుచున్న శ్రద్ధ ప్రధాన కారణమనియు, నాతాపరణము, పరిసరప్రాంతముల పారిశుధ్యము హెచ్చుట రెండవకారణమనియు చెప్పితిరనలెను.

ఇండియాలో శాస్త్రవిజ్ఞానమును ఎన్నియో రంగములలో నుపయోగించుచున్నాము—విద్యుచ్ఛక్తి, రేడియో, యంత్రబలము - మొదలైనవి. ఈవిధముగానే, పిల్లల పెంపకము విషయములోకూడ శాస్త్రవిజ్ఞానము నెందుకు వినియోగించకూడదు? ఈ దృష్టితో యీదిగువ పేర్కొనబడిన ఆహార విధానములు విమర్శింపబడినవి.

### మాతృస్తన్యము

(సాశ్చాత్యదేశములలో బిడ్డకు 9 నెలలు నిండునప్పటికి తల్లిపాలిచ్చుట పూర్తిగా ఆపుదురు. అటుపైన బిడ్డను కేవలము పై ఆహారములతో పెంచుటకు సరియైన అవకాశములక్కడ నుండుటవలన నిది సాధ్యమగుచున్నది.) పరిశుభ్రమైన పాలు అక్కడ అన్నివర్గములవారికి నందుబాటులో నుండును.



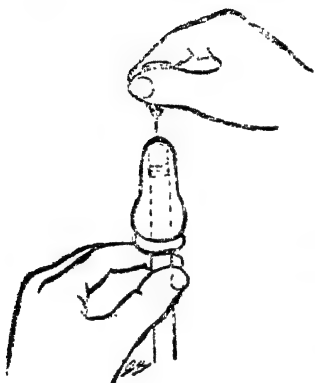
గోధుమ, బార్లీ, జొన్న మున్నగు ధాన్యములతోను, కాయ  
సూరలతోనూ తయారుచేసిన పిల్లల తినుబండములు బజా  
రులో సిద్ధముగ దొరుకును.

ఇండియాలో పరిస్థితులు వేరు. ఎక్కువమంది బీద  
తనమువలన, పాలుగాని, అదనపు ఆహారముగాని కొనలేరు.  
ఇంటా, బయటా కూడా పరిశుద్ధ్యము తక్కువగానుండుట  
వలన, పై ఆహారపదార్థములను బిడ్డలకిచ్చునప్పుడు, వివరిత  
మైన శ్రద్ధతో రోగక్రిములు బిడ్డ ఆహారములో జొరకుండా  
కాపాడవలెను. ఇట్లు శ్రద్ధతోనుకొనుటకు తల్లులకు తగినంత  
సావకాశము లభింపదు. ఈ కారణమువలన, ఇక్కడ  
పిల్లలకు, ఏడాదివరకూ తల్లిపాలిచ్చుచుండుటయే ఉత్తమ  
మని చెప్పవచ్చును. 1 కనీసము 6 మాసములవరకైనను,  
పైపదార్థములు వాడకుండుట ఉత్తమము. అటుపైనకూడ,  
తల్లిపాలిచ్చుచూ, మెల్లమెల్లగా పైఆహారములను, అవసర  
మున్నంతవరకూ బిడ్డకుపెట్టుచుండుట అవసరము. అయితే,  
పరిశుద్ధమైనపాలను, ఇతర ఆహారపదార్థములను కొనిపెట్టగల  
అర్థబలము, అంగబలముగల ఇండ్లలో, పాశ్చాత్యదేశము  
లలోవలె, 9 నెలలకల్లా తల్లిపాలు పూర్తిగా ఆపుచేయుట  
లోను, 4 నెలలనుండి పైఆహారములు ప్రారంభించుటలోను  
దోషములేదు.

**పిండిపదార్థములు :**

నాల్గమాసములు నిండువరకు పిల్లలు పాలుదక్క,  
కొంచెము గట్టిగాడిన్న పదార్థముకూడ మింగలేరు. అందు

వలన, పిండితో తయారుచేసిన ఏ పదార్థముగాని నాల్గుమాసములు గడిచినతరువాతనే ప్రారంభింపవలెను. దానిని జారుగా గంజివలెచేసి, కప్పులోపోసి, గరికెతో మెల్లిగా పాపకు



చిత్రము 31 ఎ  
పాలపీకరంధ్రము పెద్దదిచేయుట.

గుడువవలెను. లేక తిత్తికి రంధ్రము పెద్దదిచేసి, గంజిని పాలసీసాలోపోసి, పాలుపట్టిన విధముగనే గంజికూడ పట్టవచ్చును. ప్రారంభములో గట్టి పదార్థము గుటకవేయుట తేలియక, బిడ్డ దీనిని త్రోసివేయించును. అప్పుడు కొన్ని రోజులపాటు ఆపుచేసి, బిడ్డ మ్రింగుట నేర్చుకొనిన తరువాత తిరిగి గంజిపట్టుట ప్రారంభింపవలెను.

బిడ్డ జీర్ణకోశము చాలా సున్నితమైనది. అందువలన జావగాని, గంజిగాని, ముద్దగాని, ఏది తయారుచేసినను, బిడ్డకు సులభముగా జీర్ణమగువిధముగా వండవలెను. ఉదాహరణకు : గోధుమచపాతీలు పెద్దలకు అరుగునట్లు పిల్లలకు అరగవు. అందువలన, పిల్లలకు గోధుమపిండి ఆహారము పెట్టవలెనన్న పిండి ముందుగా ఉడకపెట్టిగాని దానితో ఏమియు చేయరాదు.

ఇట్లు బిడ్డలకు పెట్టదగిన ఆహారపదార్థము లెన్నియో గలవు. ఉడికించిన గోధుమపిండి జానచేయవచ్చును. ఉప్పుడు

బియ్యము కొద్దిగా వేయించి, పండివిసిరి. ఉడికించు పెట్టు వచ్చును. గోధుమ, గోధుమఃవ్వి (Simolina) భాస్వములు కూడ నిదేవిధముగా తయారుచేయువచ్చును. రాగులు మొలకలెత్తువరకు నానబెట్టి, అరిచాసి, పండివిసిరి, దానిని గంజగా కాయవచ్చు. పాలబాగు అరితెకాయలతోను యిత్తిసి, చక్రములుగా తరిగి, పంజరెట్టి, పండివిసిరి, ముద్దగా ఉడికించ వచ్చును. ఇట్లు తయారుచేసిన ముద్దతోగాని, గంజతోగాని కొద్దిగా వాలుకలిపి, గరిటెతో పావను మెత్తిగా తినిపించ వచ్చును. జొన్నలు, కట్టపెండలము, గంపెలు, మున్నగునవి పండివిసిరి. బీదజనము ఉపయోగించుచుండును. మినపపప్పు, బియ్యము కలిపి మట్టి, దక్షిణాదిని ఇట్లే తయారుచేయుదురు. ఇది మెత్తగానుండును. పప్పు, బియ్యము పెండును కలియుట వలన సత్తునినిచ్చేడు నస్తువు. బిడ్డలకు 6 మాసములనుండి, యిందులో కొంచెము పాలు, చక్కెర కలిపి, మెత్తగాచేసి తినిపించవచ్చును. దక్షిణాదిని బీదజనము చాలామంది 'ఇడి యాప్పమ్' అని బియ్యపుపిండితో తయారుచేయుదురు. ఇది మెత్తగానుండును. దీనినికూడ బిడ్డలకు తినిపించవచ్చును.

'ఫేరెక్స్' (Farex), 'సీరెక్స్' (Cerex), 'పాబ్లమ్' (Pablum) అను పేర్లతో గోధుమ, బార్లీ, ఓజ్ భాస్వపు పిండ్లు, ఇవ్విడు అమృతమునకు వచ్చుచున్నవి. ఇవి ఒకమారు బిడ్డలకు అరుగునట్లు వండినవగుటచేత, అట్లే పాలలో కలిపి బిడ్డలకు తినిపించవచ్చును. మొదట్లో, పాలువట్టుటకు ముందు రోజుకొకసారి, ఒక చిన్న గరిటెడు ముద్దగాగాని, గంజగా గాని తినిపించవచ్చును. రానురాను క్రమముగా హెచ్చించి,

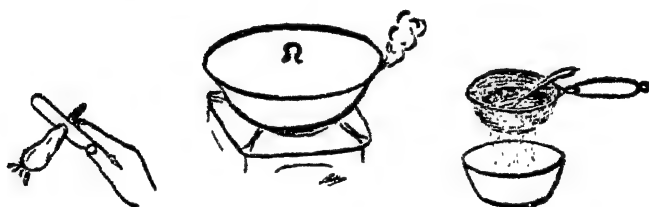
రెండుమూడు పెద్దగరిటెలనరకు పెట్టుచుండవచ్చు. ఇంట్లో తయారుచేసిన గంజయైనచో సగంకప్పునరకు పట్టించవచ్చు. అయితే తొందలపడి కొలత హెచ్చించరాదు. బిడ్డజీర్ణశక్తి వైనము చూచి, క్రమముగా దీనిని హెచ్చించుచురావలెను.

బిడ్డ ఒకపిండికి అలవాటుపడినతరువాత మరియొక పిండినికూడ వాడుట ప్రారంభించవచ్చును. మెత్తటిరొట్టె, రస్కు, పొడిబిస్కత్తులు మొదలైనవి బిడ్డతినట కీయవచ్చును. అయితే, క్రిందపడినవిమాత్రము ఎత్తి, తిరిగి పిల్లచేతికిచ్చుట ప్రమాదములకు దారితీయును గనుక, తల్లులు దీనిని మరువ రాదు.

### కాయగూరలు :

పాశ్చాత్యదేశములలో బిడ్డకు 3-5 నెలలమధ్య పిండి ఆహారమునకుతోడు కాయగూరల ఆహారముకూడ నిచ్చుట ప్రారంభింతురు. కాయగూరలలో ధాతుపదార్థములున్నవి. ఇవి విశేషము సాఫీగానగుటకు తోడ్పడును. ముందు ఏదో ఒక ఆకుకూర-బచ్చలికూరవంటిది-ఇచ్చుట ప్రారంభింతురు. క్రమముగా లెట్యూస్ (Lettuce), బీట్‌రూట్ (Beetroot), లేత కాలీఫ్లవర్ (Cauliflower), బంగాళాదుంపలు పెట్టు చుందురు. ఉల్లిపాయ, కాబేజీ అరుగుట కష్టము. బెండకాయ మున్నగువానిలో గింజలు, నారకూడ పిల్లలకు అజీర్ణము కలిగించును. ఈ కూరలు చక్కగా కడిగి, సన్నగా తురుమ వలెను. ఈ కోరు ఒకగిన్నెలో నుంచి, కొంచెము ఉప్పువేసి, కొంచెము నీరుపోసి, గిన్నెకు మూతపెట్టి ఉడికించవలెను.

ఉడికినకోకును జల్లిబుట్టలోనుంచి, మరియొక గరిటెతో బాగుగా నొక్కవలెను. అట్లు నడియకట్టిన రసమును గిన్నెలో నుంచి, పాపకు గరిటెతో తాగించవలెను. సామాన్యముగా, 6 గరిటెల ఆకుకోకు, 2 గరిటెల దుంపకోకు ఉడికించిన రసమును బిడ్డలకు పట్టవచ్చు. ఇంతమాత్రము సారమును పులుపు, కారము, తిరగమోతవేయుటకు పూర్వము, మిగతా పెద్దవంటనుండిగూడ తీసి బిడ్డలకు పట్టవచ్చును. మెల్లిమెల్లిగా పాపకు అన్నిరకముల కాయగూరలు ఒక్కొక్కటిగా అలవాటుచేయుట మంచిది.



టొమ్మలు 34, 35, 36.

పిల్లలు తినుటకై కాయగూరలు తయారుచేయుట.

ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు మెత్తగా పొడిచేసి పెట్టవచ్చును. 6 నెలలనుండి కూరలుతినుట అలవాటైనపిల్లలకు, 9 నెలలువచ్చునప్పటికి నడియకట్టుట మాని, గరిటెతో మెత్తగా చిదిపి నార పీచు తీసివేసి పెట్టవచ్చును. ఇండియాలో సంవత్సరమునిండుసంతవరకు పిల్లలకు కూరలు తినిపించరు. కాని ఇవి పెట్టుట అలవాటుచేసిన, పిల్లలు చక్కనిరంగుగా, (పాలినట్లుగాక—కూరలలోని ధాతువదార్థములు రక్తపుష్టి

నిచ్చును) నుందురు. వారికి మలబద్ధము రాదు. అయితే, ఉడికించి, వడియకట్టి, తినిపించేపాత్రలు, మూతలు, గరిటెలు, అన్నీ మిక్కిలిపరిశుభ్రముగా, రోగక్రిములుసోకకుండ నుంచు శాధ్యత తల్లి మరువరానిది. పరిశుభ్రత యేమాత్రము లోపించెడుయిండ్లలోనైనా, బిడ్డకు ఏడాదినిండునంతవరకు, యిట్టి ఏదార్థము లేమియు నీయకుండుట ఉత్తమము. —

**కోడిగ్రుడ్డు :**

గ్రుడ్డు విలువైన ఆహారము. బిడ్డల కిడి యిచ్చిన నెంతయో మంచిది. ఇందు ఇనుము, భాస్వరము మొదలగు ధాతువదార్థము లెక్కువగా నున్నవి. ఇందు విటమినులు, కండపుష్పినిచ్చువదార్థములు గలవు. గ్రుడ్డులోని పచ్చటి చందమామనుమాత్రము మెత్తగాగాని, గట్టిగాగాని ఉడికించి, ముద్దచేసి, 7.8 మాసములపిల్లలకు తినిపించవచ్చును. మొదట్లో, ఒక తేనీటిగరిటెడుతో ప్రారంభించి, అది వారు జీర్ణముచేసికొనుపక్షములో, క్రమముగా, చందమామనంతయు పెట్టవచ్చును. రోజునకొకమారు యిట్లు తినిపించి, తరువాత పాలుపట్టవచ్చును. దీనిని తినుటకు బిడ్డ ఏవగించుకొనిన, గంజితోగాని, పాలతోగాని కలిపి పట్టవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు పిల్లలకు ఇది పడకపోవుటవలన, బిడ్డ వాంతిచేసికొనవచ్చును. వంటిమీద దద్దువలె పొంగవచ్చును. అప్పుడు గ్రుడ్డుపెట్టుట కొన్ని దినములపాటు మాని, బిడ్డ కొంచెమెదిగినతరువాత తిరిగి ప్రారంభముచేయవచ్చును. తెల్లసొన బిడ్డకు ఏడాదినిండువరకును పెట్టకుండుట మంచిది; ఏలనన, పసిపిల్లలకు తెల్లసొన పడకపోవచ్చును.

**అరటిపండ్లు :**

కొండరటిపండ్లు, బాగుగావండిన వామనచక్కరకేళీలు పిల్లలు త్వరగా జీర్ణముచేసికొందురు. ఇందులో ఖాతుపదార్థములు, విటమినులు గలవు. ఇవి పిల్లలకు సత్తువనిచ్చును. మంచి మెత్తగా పండినపండును గరిటెతో బాగుగా చిదిపి, పాలతోకలిపి, పిల్లలకు తినిపించవచ్చును. మలబారులో పండిన బనానాలు, ఉడికించిన పచ్చిబనానాలు కూడ బిడ్డలకు పసి తనమునుండి, విరివిగా నుపయోగింతురు. ఇది బలమైన అదనపుఆహారముగా, దొరికినచోట్లలో బిడ్డలకు పెట్టుట మంచిది.

**బత్తాయి, కమలాపండ్లు :**

వీనిలో సి-విటమిన్ హెచ్చుగా నున్నది. నాగ్ పూర్ కమలాలలో, దక్షిణాదిబత్తాయిలలోకన్న సి-విటమిన్ అధికముగా నున్నది. వీటమినులేగాక, పండురసము పట్టుటవలన బిడ్డలకు విశేషనము సాఫీగానగును. అందువలన, నెలనిండినప్పటినుండి, ఒక్కొక్క చిన్నగరిటెదురసము నిస్తూ, రాను రాను ఒక పూర్తిపండురసము, అనగా 2-3 ఔన్సులు, అంతమాత్రమునీటితో జేర్చి పట్టవచ్చు. రసము సుమారుగా తీసిగానుండవలెను. రసముపిండుసామానులు, గరిటెలు, గ్లాసులు, చేతులు, పండ్లు, కత్తి, మున్నగునవన్నియు పరిశుభ్రముగా కడుగుటమాత్రము తల్లి మరువరాదు.

పండ్లరస మిచ్చినచో పావకు జలుబుచేసి, దగ్గువచ్చునని ఒక అపోహ. శాస్త్రప్రకారము పండ్లరసములో జలుబుగుణమేమియు లేదు. రసముమాత్రము చల్లగా పట్టక,

గోరువెచ్చగా పట్టుట మేలు. రసము పుల్లగా నుండరాదు. కొద్దిపులుపున్నచో కొంచము చక్కెఱజేర్చి, తీపిజేయవచ్చును. నిలవచేసినబత్తాయిరసము, టామాటోరసములలో విటమినులు నశించును.

**సీమవంగపండ్లు లేక టామాటోపండ్లు :**

అప్పుడేకోసిన మంచి టామాటోపండ్లలోకూడ సి-విటమిన్ కలదు. అయితే, కమలాపండులోకన్న తక్కువ. అందువలన, అందుకుసమానమైన సి-విటమిన్ కావలెనన్న పాపకు 4 లేక 6 బౌన్సుల టామాటోరసము పట్టవలసియుండును. టామాటోపండ్లు ఉడికించిన సి-విటమిను నశించును. కనుక, బాగుగాకడిగిన వచ్చిపండ్లే ఉపయోగించుట శ్రేష్ఠము.

**బొప్పాయిపండ్లు :**

ఈ పండ్లు వెలతక్కువ. ఇందు విటమినులు చాల హెచ్చుగానుండును. పసిపిల్లలకు త్వరగా జీర్ణమగును. ఇది పిల్లలకు పెట్టుట మంచిది.

**సి-విటమినుగల యితరఆహారములు :**

ఉసిరికాయలో సి-విటమిను అత్యధికముగ నున్నది. అయితే, ఇది తగనిపులుపు. అందువలన దీనిని పానకముగా నిల్వచేసి, పెద్దపిల్లల కీయవచ్చును.

బచ్చలకూరలోను, పెరుగుతోటకూరలోనుకూడ సి-విటమిను కలదు. వీనిని ఉడికించి, మెత్తగా ఎనిసి, బిడ్డలకు పెట్టవచ్చు.



సి-విటమినుమాత్రలు చాల చౌక. ఒక్కొక్కమాత్ర వెల ౩ నయాపైసలు. కొంచము కాగి చల్లారిననీటిలో యీ మాత్ర కలిపి, రోజున కొకమాత్రచొప్పున పిల్లల కీయ వచ్చును. కమలా, టామాటోరసములు పట్టలేనివారు యీ పద్ధతి నవలంబించవచ్చును. ఇండియాలో ఆర్థికపరిస్థితులను బట్టి ఆలోచించినా, పారిశుధ్యమునుబట్టి ఆలోచించినా, 6-7 మాసములవరకూ, తల్లిపాలనే యిచ్చుచూ, అందుకు తోడు ఇనుము, సి-విటమిన్ మందులరూపములో నిచ్చుట ఉత్తమమని శోచును.

మాంసకృత్తులు :

పప్పుపదార్థములలో, పిండిపదార్థములలోకన్న కండ రములనుపెంచు మాంసకృత్తు లెక్కువ గలవు. ఇండియాలో పిల్లలఆహారములో యీ పప్పుపదార్థములను జేర్చనచ్చు. సెనగ, కంది, మినప, పెసరపప్పులన్నియు తగినవిధముగా వండి తినిపించవచ్చును. మదరాసులోను కూనూరులోను సెనగపప్పు వేయించి, పిండివిసిరి, సంవత్సరములోపుపిల్లలకు తినిపించి, దానిని ఆ పిల్లలు చక్కగా అరిగించుకున్నట్లు నిర్ణయించిరి. బెల్లపుపాకముతోజేర్చి యిచ్చిన పిల్లలు యీ పిండిని యిష్టముగా భుజింతురు. వేయించినసెనగలు ఇండియాలో అంతటా సులభముగా, తక్కువవెలకు లభించు వస్తువు. మిగతాపప్పులు పాయసమువలెచేసి పెట్టవచ్చును.

1½ సంవత్సరముపైబడ్డపిల్లలకు, వేయించిగాని, ఉడికించిగాని, వేరుసెనగలు పెట్టవచ్చును. ఇవి ధరతక్కువ. ఇందు మాంసకృత్తులు అధికము.

లేత కైమా, కొరమీను, పావుకోడి, ఉడికించిన కార్జము, ఉప్పువేసి నిల్లయుంచిన కరకరలాడెడు వందిమాంసము మున్నగునవన్నియు సంవత్సరమునిండినబిడ్డకు ఒక్కొక్కటిగా, కొద్దికొద్దిగా రుచిచూపి పెట్టనచ్చును. పశ్చిమ దేశాలలో ఏడాదిలోపుపిల్లలకే మేకమాంసపుకైమా పెట్టుట ప్రారంభించుచున్నారు.

ఇట్లు ఘనపదార్థములు, వల్పుటిగంజిపదార్థములు బిడ్డలకుకుడువపెట్టనవ్పడు గమనించవలసినవిషయములు క్లుప్తముగా చెప్పవలెనంటే :

1. పిండిపదార్థములగంజితో ప్రారంభింపుము.
2. ఒక పదార్థముతరువాత మరియొక పదార్థము క్రమముగా నలవాటుచేయుము.
3. కొద్దికొద్దిగానిచ్చుట ప్రారంభించి, క్రమముగా కొలత హెచ్చింపుము.
4. తొందరపడి, బిడ్డను బలవంతముచేసి, కొలత హెచ్చింపరాదు.
5. ఏ పదార్థమునైనా బిడ్డ యిష్టపడక, ఏవగించుకొనిన, దానిని తినిపించుట ఆపుచేయుము. కొన్ని దినముల తరువాత తిరిగి మరియొకమారు దానిని తినిపించవచ్చును.
6. ఒకరకముఆహారమునకు బిడ్డ అలవాటుపడినతరువాత మరియొకరకముఆహారమును ప్రారంభించుము.
7. మృదువైనపదార్థములను తినిపించుము. పీచుపదార్థములను పెట్టకుము.

8. తల్లిగాని, అమ్మమ్మగాని బిడ్డకు ఆహారమునిచ్చు నప్పుడు, ఎక్కువ ఆశ్రవడుచూ, బిడ్డను అనవసరముగా బలవంతపెట్టి బాధించరాదు.

మంచి ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన, వాతావరణముగల యిండ్లలో బిడ్డలకు అదనపు ఆహారము.

1-2 నెలలపిల్లలకు : కమలా. బత్తాయి. టామాటో పండ్ల రసము.

3-5 నెలలపిల్లలకు పిండిపదార్థములు (అనుబంధము చూడుడు), గంజి, జావ, మొదలైనవి. ఉడికించిన రేగుపండ్లు. కేరట్లు, బచ్చలి కోరి ఉడికించినడియకట్టినసారము.

5-6 నెలలపిల్లలకు : కూరలచేరు, మాంసపుచేరు, ఎద్దు మాంసము లేక మేకకార్ణము ఉడికించికీసిన రసము, బాగుగానలిపిన అరటిపండు లేక బొప్పాయిపండు.

6-7 నెలలపిల్లలకు : ఉడికించి, ఎనిపిన కూరల కోరు, (నారలేనిది), ఉడికించిన పప్పు పాయసము, గుడ్డులోనిపచ్చసాన-అనగా చందమామ.

12-14 నెలలపిల్లలకు : మేకకైమా, కోడిమాంసము, ఉడికించి నడియకట్టిన చేవరసము.

14-18 నెలలపిల్లలకు : వేయించినకైమా, నీటిలోగాని, ఆవిరిమీదకాని ఉడికించినచేవలు.

ఏడాది నిండిన పిల్లలకు ఆహారం :

1½ సంవత్సరము నిండినప్పటికి, బిడ్డలకు ప్రధానాహారము నాల్గిమార్గిచ్చునట్లుగా, కాలవిరామాన్ని మెల్లి మెల్లిగా పొడిగించుచురావలెను. 9 నెలలు నిండునప్పటి నుండి బిడ్డ ఆహారమును తనంతతాను స్వయంగా తీసుకొను నట్లు చేయవలెను. తల్లి యథాలాపంగా ఉన్నట్లు కనబడుచు బిడ్డ ఆహారము సరిగా తినునట్లు చూచుచుండవలెను. మధ్య మధ్య చిరుదిండి అంతగా పెట్టరాదు. చిరుదిండివలన ఆకలి చచ్చిపోవును. బ్రతిమిలాడడం, చీవాట్లుపెట్టడం, లంచమాశ చూపడం—ఈ విధానాలెవ్వియు బిడ్డ బాగా భోజనంచేయాలన్న ఆశతో ప్రయోగింపకూడదు.

ఈ క్రింద నుదహరించిన ఆహారపదార్థములు వాడవలెను. అయితే, ఇండియాలో చాలామంది పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసము అంతగా కొని పెట్టలేరు. అయినను మెత్తగా ఉడికించినపప్పులు, చిక్కుళ్ళు, బియ్యము, కాయ గూరలు మున్నగునవి పెద్దలకు తయారుచేసినవే బిడ్డలకు తిని పించవచ్చు. ఇట్టి ఆహారముకూడ పుష్టికరమైనదియే. ఉన్నంతలో ముందుగా ఆలోచించి, తగిన పదార్థములను శ్రద్ధగా అమస్చుకొనిన, కొంతలేని పుష్టికరమైన ఆహారమునే పిల్లల కీయవలగును.

పాలు :

నీరుకలపనిపాలు దినమునకు 1 లేక 1½ పైంట్లు బిడ్డల కీయవలెను. అంతా పాలుగానే కాకుండా, కొంత పెరుగు,

పరమాన్నము, లేక పాలు, పెరుగులతో తయారైన యితర పదార్థములుగా కూడ బిడ్డలకు పెట్టవచ్చును. అప్పుడు పిండిన పాలు దొరకనిచో, వెన్నతీసిన పాలుకూడ పట్టవచ్చును.

**గ్రుడ్లు :**

ప్రతిదినము ఒక్కొక్కటి - సగము ఉడికించిగాని, పురటగాపోసిగాని యియవచ్చును.

**పప్పులు :**

పప్పుపదార్థాలలో మాంసస్పృష్టము గలవి, అందువలన పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు తీసని ఇండ్లలో పిల్లలకు పప్పుపదార్థములు తినిపించవలెను. సెనగపప్పు, మినపపప్పు, పెసరపప్పు, కందిపప్పు, అలచందపప్పు - ఇవన్నియు ఉడికించి గాని, వేయించిగాని పెట్టిన త్వరగా జీర్ణమగును. మొలక వచ్చిన పప్పులుకూడ సులభముగ జీర్ణమగును. మొలక లేత్తినపప్పులలో విటమినులుండునుగనుక, బీదకులుంబీకులకు ఇది చౌకపద్ధతి.

**ఇడ్లీ :**

బియ్యము, మినపపప్పు నానపోసి రుబ్బి, పులవజెట్టి, ఆవిరిమీద మెత్తని అప్పచ్చులుగా నుడికించి, ఓమీనాదిన ఇడ్లీ తయారుచేయుదురు. శిశువులకు, పిల్లలకు గూడ బియ్యము, పప్పు యీవిధముగా నిచ్చుటవలన త్వరగా జీర్ణమగును. బియ్యపుపిండి, పప్పుపిండి కలిపి తడిపి, మజ్జగతో పులవజెట్టి, ఆవిరిమీద ఉడికించి తయారుచేయు 'హోక్లా' అను పదార్థము గుజరాత్ లో ఎక్కువగా ఉపయోగింతురు. ఇది మంచి ఆహారము.

సెనగపప్పుబెల్లపుఉండలు (లడ్లు), నువ్వులు బెల్లపు ఉండలు (చిమ్మిలి) - ఇవి తరచు బజారులో, బడులముందు అమ్ముచుందురు. ఇందు మాంసకృత్తు లధికముగా నుండుట వలన మంచిఆహారము. 1-2 సంవత్సరముల బిడ్డల కివి పెట్ట వచ్చును. అయితే, వీనిపైన ఈగలను వాలనీయరాదు. బజారులోను, బడులముందూ అమ్మెడి పదార్థములు, ఈగలు వాలుటవలన, టైఫాయిడ్, రక్తగ్రహణి మున్నగు అంటు వ్యాధిక్రిములతో కలుపితమైయుండును.

### పిండిపదార్థములు :

బియ్యము, రాగులు, గోధుమలు, కఱ్ఱపెండలము మున్నగునవి, అనేకచోట్ల రకరకాలుగా నండి బిడ్డలకు పెట్టు చుందురు. అన్ని దేశాలలోనూ ప్రధానమైన ఆహారములను యీపదార్థములనుండియే తయారుచేయుదురు. పనిచేయుటకు వలసినశక్తి నీపిండిపదార్థములు శరీరమునకు సమకూర్చును. కాని కండరపుష్టినిచ్చు మాంసకృత్తులీ పదార్థములలో చాల తక్కువగా నుండుటవలన, వీనికితోడు పప్పుపదార్థములు గాని, మాంసముగాని జేర్చి భుజింపవలెను. కఱ్ఱపెండలమును దక్షిణాదిని బీదప్రజలెక్కువగా వాడుచుందురు. ఇందు మాంస కృత్తులు బొత్తిగా శూన్యం. బియ్యము, రాగులు - వీనిలో మాంసకృత్తులు కొద్దిపాలున్నవి. గోధుమలు పీటన్నింటిలోను కొద్దిగా మెరుగు. రాగులలో ఎముకపుష్టినిచ్చు కాల్షియమ్ వంటి లోహపదార్థములున్నవి. బజారుపొట్టు గోధుమరొట్ట బిడ్డలకు సులభముగా జీర్ణమగును. మనం తయారుచేసే గోధుమచపాతీ బిడ్డలకు అరుగుట కష్టము. పాలు తక్కువగా

నున్న ప్రదేశాలలో గోధుమ, పవ్వులతో తయారైన భోజనముచేయు పిల్లలు వరి, కర్రపెండలము, జొన్నలు తినెడి పిల్లలకన్న ఏపుగా ఎదిగి, ఆరోగ్యముగా నుండును.

**జొన్నలు :**

చోళ్ళు, బ్రజ, గంటలు, నరగు అను ధాన్యములు అనేకప్రాంతాలలో ప్రజలు ప్రధానాహారములుగా నుపయోగించుచున్నారు. ఇందు వరగులు, వానిలోగల నారవలన బిడ్డలకు సులభముగా జీర్ణముగావు.

**వేరుసెనగలు :**

వేరుసెనగలలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా నుండుట వలన పాలు, మాంసము, గ్రుడ్లు, చేవలు పెట్టలేని బీదకుటుంబీకులు పిల్లలకు వేరుసెనగలు పెట్టవచ్చును. పవ్వు ఉడికించిగాని, వేయించిగాని పెట్టిన త్వరగా జీర్ణమగును. పాకంలోవేసిన సెనగపప్పు, వేరుసెనగపప్పు, బిడ్డల కీయదగిన మంచి ఆహారము.

**కాయగూరలు :**

ఉడికించిన కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, బిడ్డలకు ఎక్కువగా పెట్టుచుండవలెను. వీనిలో ఎ, సి-విటమినులు, లోహపదార్థములు ఉండుటయేగాక, ప్రతిదినము కాలవీరేచన మగుటకు తోడ్పడును. ఆకుకూరలలో, (అనుబంధము చూడుడు) బచ్చలి, లేతతోటకూర, అవిళి, ములగాకు, ఇవన్నియు చవుక, ఆరోగ్యమునకు మంచివి. కర్రపెండలము చవుక; అయితే, అంత ఆహారపువిలువలేనిది. కందగడ్డలో విటమిన్ 'ఎ' ఉన్నది. బీదలకు ఇది అందుబాటులోనుండును.

కారటోలో నిటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువగా నున్నప్పటికినీ, కొంత వెల ఎక్కువ.

అరటికాయలో అన్నివిటమినులు కొద్దోగొప్పో ఉన్నవి. అట్లే ములక్కాయకూడ వంకాయకన్న కూడ సత్తువైనపదార్థము. ఉసిరికాయలో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇది చవుకగా దొంకును. పప్పుతో జేర్చివండిన రుచిగానుండును. అయితే అన్ని వేళల యిది దొరకదు. పచ్చి మామిడికాయలో 'ఎ' విటమిన్ కలదు. కాబేజి, కాలీఫ్లవర్ వీనిలో ప్రత్యేక ఆహారవిలువలేదు. అందుకుతోడు ధర ఎక్కువగుటవలన, అందరూ వీనిని కొనలేరు.

**పండు :**

అరటిపండు మిక్కిలి చవుకరకమైనపండ్లలో నొకటి. సత్తువగలపదార్థము. బి-విటమినులు ఇందులో కొంత చెప్పుకోతగిన మోతాదులోనున్నవి. పండిన జామపండులో 'సి' విటమిన్ అధికముగా నున్నది, కాని ఇది కొంచ మజీర్ణకరమైనవస్తువు. బొప్పాయిపండులో కావలసినంత 'ఎ' విటమిను, కొద్దిగా 'సి' విటమిను ఉన్నవి. బీదపిల్లలు చాలామంది 'ఎ' విటమిన్ కొరతచే బాధపడుచుందురు. అందువలన బొప్పాయిపండు ఎక్కువగా వాడుట మంచిది.

కిసుమిను, ఎండుద్రాక్ష వీనిలో కార్నియమ్ ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇనుము, బి-విటమినులు తగుమోతాదులో నున్నవి. కొంత సత్తువనిచ్చేగుణముకూడా నున్నది. చింత పండులోకూడ యివే గుణములున్నది. చెఱకుపానకము త్రాగినంతనే కొంత శక్తినిచ్చునుగాని, అందులో విటమినులు బాగా లేవు.



# శ్రీ శ్రీ వంశక్షయ

## అధ్యాయము 5

విష్ణు పెరుగుదల వికాసము

శరీరము పెరుగుట :

అష్టాశుభస్మృతించిన శిశువు 6-7 పౌనుల బరువుండును. (ఇండియాలో సుమారు 6-7 పౌనుల బరువుండినప్పుడు). కాని, మొదటియూడు నెలలలో రోజుకు సుమారు ఒక్కొక్కటే స్పష్టమగును. 5 నెలలు నిండునప్పటికి, పుట్టుకబరువుకు రెట్టింపు బరువగును. అటుపైన రోజువారీ పెరుగుదల కొంత నిదానమైనను, ఏడాది నిండునప్పటికి, పుట్టుకబరువుకు మూడింతలు బరువగును. అనగా, సుమారు 20 బిడ్డ, నెలలకు 14 పౌనులు, ఏడాదికి సుమారు 20-21 పౌనుల బరువగును. రెండవ ఏట బిడ్డ కొంతనిదానముగ నెరుగును. మొదటిసంవత్సరములో 14 పౌనులు హెచ్చిన బిడ్డ, రెండవ ఏట 7 పౌనులు మాత్రమే హెచ్చును. అటుపైన ఏటేటా 4 లేక 5 పౌనులు మాత్రమే హెచ్చుచుండును. రెండు, మూడు సంవత్సరముల పిల్లలు పెరుగుట నిదానమగుటవలనను, ఆటలుమరుగుటవలనను, వెనుకటివలె అన్నిపాలు, అంతఆహారము తీసికొనరు. ఇది సహజమని తల్లులు గుర్తుంచుకొనవలెను. 5 సంవత్సరములు నిండునప్పటికి, పిల్లలు సుమారు 40 అంగుళముల ఎత్తు, 40 పౌనులబరువు నుండును. ఇది కేవలము సూచన. కొంత

మంది యీ లెక్కకు తక్కువగా నుండవచ్చును. మరికొందఱు ఎక్కువగా నుండవచ్చును. తరువాత పెంపు నిదానముగానూ, నిలకడగానూ ఉన్నచో, ఆరోగ్యవంతులైనబిడ్డలలో కొంచె మించుమించులున్నప్పటికినీ బాధపడనవసరములేదు.

యవ్వనదశప్రారంభములో బిడ్డలు ఒక్కమారుగా జ్వరవలె నెదుగుదురు. ఆడపిల్లలలో 10-12 ఏండ్లవయస్సు లోనే యీ పెంపు స్పష్టమగును. మగపిల్లలు ఇంక కొంచె మాలస్యముగ నెదుగుదురు.

ఏయే వయస్సులో ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డలు ఎంత పొడుగు, ఎంతబరువు ఉండవలెనను నూచనపట్టీలున్నవి. కాని, ఇందులో కొంచె మించుమించులుండవచ్చు. తీగబళ్ళు, బోలుబళ్ళు అని శరీరములో తీరులుండును. సన్నగానున్నప్ప టికినీ, ఎముకపుష్టిగలవారు సామాన్యబరువుందురు. లావైన వారుకూడ, కండ గట్టిదనము లేకపోవుటవలన, బరువు తక్కువగా నుండవచ్చు. అందువలన, బిడ్డయొక్క పెంపును గమనించునప్పుడు, మొత్తముమీద ఎత్తు, బరువు, ఎముకపుష్టి, కండగట్టిదనము, రక్తపుష్టి (అనగా పెదిమెలు, బుగ్గలు పాలి నట్లు లేక ఎఱ్ఱగానుండుట), చుఱుకుదనము అన్నియు కలిపి చూచుట మంచిది. పెరుగుదల ఒక క్రమములో, నిలకడగా నున్నచో, బిడ్డ ఆరోగ్యముగానున్నట్లే గుర్తించవలెను.

**నేర్పు పెరుగుట :**

అప్పుడుపుట్టిన బిడ్డ ఎటూ కదలక, ఎటు పండుకొన బెట్టిన నట్లేయుండును. తల నిలువలేదు. వస్తువుల కదలికను

గమనించలేడు. దేనినీ గుర్తించి వచ్చలేడు. (విష్ణురహస్యో వలు మాన్యు) తనలో తాను నవ్వుకొనును. తల్లి దానియక్కమేదియో ఊహించుకొనును. 1-2 నెలల బిడ్డ యీ పనులన్నియు మెల్లిగా నేర్వనారంభించును. 4 నెలలు నిండునప్పటికి తల చక్కగా నిలుపును. కదలుచున్న పస్తువులను చూచి చేతులతో నందుకొనబోవును. 5 నెలలు నిండునప్పటికి బోలగల పడును. చేతిలో గిలక పెట్టిన ఆడింపజూచును. తల్లి బిడ్డలో అలుపులేక చక్కగా సూర్చునును. 7 నెలలు నిండునప్పటికి ప్రాకనారంభించును. (కొంతమంది ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలు అసలే ప్రాకకపోవచ్చును). 8 నెలలకు తనంతతాను లేచి దేనినీ ఆనుకొనకనే కూర్చొనగలుగును. 9-10 నెలలకు, దేనినైన పట్టుకొని లేననారంభించును. మధ్యలో పడుచుండును. ఏనో అస్పష్టముగా, చిన్నచిన్నమాటలుచ్చరించుచుండును. ఎదుటివారి ఆజ్ఞలను గ్రహించును. ఏడాది నిండునప్పటికి, చేయిపట్టుకొనిన అడుగులువేయగలుగును. 12-16 నెలలలో పిల్లలు తమంతతాము బాగుగా నడవగలుగుదురు. అరుదుగా, 18 నెలలవరకు నడవలేకపోవచ్చును. 20-24 నెలలవరకు బిడ్డ నడువకున్నచో, కారణమేదియో నుండును గనుక వైద్యునికి చూపవలెను.

బిడ్డలకు నేర్పించినచో, 18 నెలలకల్లా, చక్కగా గరిటెతో, అటునిటు చిందరవందరచేయకుండా, ఆహారమును తమంతలతామే తినగలుగుదురు. ఈ వయస్సులో బిడ్డలకు అనుకరణ హెచ్చు. చెక్కముక్కలతో సోపురముకట్టి చూపిన, తాముకూడ నదేవకారము చెక్కలను పేర్చు

బూనుదురు. సంవత్సరము నిండునప్పటికల్లా, పిల్లలు సామాన్యముగా 'అమ్మ', 'బాబ' అను శబ్దములను అస్పష్టముగా పలుకుచుందురు. 'అమ్మ', 'బాబ' అనుచున్నారని తల్లులు మురియుచుందురు. అయితే, 1½ సంవత్సరము నిండునప్పటికి కొన్నిమాటలు స్పష్టముగా పలుకనేర్తురు. అప్పటికిగూడ మాటలు రానిచో నేదియో కారణముండియుండునని యూహింపవలెను. ఒక్కొక్కమారు తల్లులు పిల్లలు మాటలుచ్చరించుట కవకాశమియ్యరు. వారికి కావలసిన వస్తువులన్నియు, వారు అడిగెడుశ్రమలేకనే అందించుచుందురు. ఈకారణమువలన బిడ్డలు మాటలాడకపోవచ్చును. కొంతమంది బిడ్డలకు చెవుడు ఉండవచ్చును. కొంతమంది తెలివితక్కువైనవారు గావచ్చును. అయితే, త్వరగా మాట్లాడనేర్చినంతమాత్రమున తమబిడ్డ లతి మేధావులని ఊహించుట పొరపాటు. బిడ్డలకు మాటలునేర్పునపుడు తల్లి దండ్రులుకూడ ముద్దుమాటలు అస్పష్టముగా మాట్లాడుచుందురు. ఇది తప్ప. ఎదుటివారు మాట్లాడువిధానమును, శబ్దమును, పెదిమెల కదలికను పరిశీలించి, అనుకరణవలన బిడ్డలు తిరిగి మాటలాడనేర్తురు. అందువలన పెద్దవారు స్పష్టముగా మాట్లాడుట అవసరము. మాటను ముందు వినిగాని బిడ్డలుచ్చరింపలేరు. అందువలన చెవిటిపిల్లలు మాటలాడలేరు. స్వల్పమైన చెవుడైనచో, తల్లిదండ్రులు కనిపెట్టలేరు. బడికి వెళ్ళినతరువాత ఉపాధ్యాయుని గుర్తించగలుగును. ఎక్కువ చెవుడైనచో తల్లియే గుర్తింపవచ్చును. దగ్గరలో పెద్ద చప్పుడుచేసినను 9-10 నెలల బిడ్డ తిరిగిచూడనట్లైన, చెవుడని

నిర్ధారణచేయవచ్చును. బిడ్డ చాలాకాలము తల నిలువలేక పోయినా, సరిగా కూర్చోనలేకపోయినా, భగ్గులను గుర్తించలేకపోయినా, వస్తువులను చూచి గుర్తించలేకపోయినా, సకాలములో మాటలాడకపోయినా వైద్యునికి చూపవలెను.

**పండ్లు మొలచుట :**

బిడ్డలకు 6-9 నెలలలో పండ్లు మొలచుట ప్రారంభించును. ప్రప్రథమముగా, క్రిందదనడతో నుండు పండ్లు అంకురించును. 2-2½ సంవత్సరములు నిండునప్పటికి వరుసగా, నోటి నిండ పండ్లు మొలచును. ఆరోగ్యవంతులై, వంచి పోషణగల పిల్లలకు గూడ ఒక్కొక్కమారు పండ్లు మొలచుట ఆలస్యము కావచ్చును. సరిగా యీ పండ్లు మొలచుకాలములోనే పిల్లలకు మాటిమాటికి జ్వరము, విశేషములు, అప్పుడప్పుడు చంటిబిడ్డగుణము వచ్చుచుండును. అందువలన, ఈ వ్యాధులు పండ్లువచ్చుకారణముగా బిడ్డలకు కలుగుచున్నవని పలువురు భ్రమపడుచుందురు. యథార్థమునకు, యీ జబ్బులకు నేరుకారణము లుండవచ్చును. చాలామంది బిడ్డలకు ఈ తాదా లేమియు లేకుండనే పండ్లు మొలచును. కొంతమంది పిల్లలు పండ్లు మొలచునప్పుడు ఊరికే చికాకుపడుచుందురు. చొంగ ఎక్కువగ కార్చుచుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు పాలుకూడ సరిగా త్రాగకపోవచ్చును. పండ్లు మొలచుటకని కొందఱు పిల్లలకు ఏవో పొడులు తినిపింతురు. ఇవి హానికరము.

6-7 ఏండ్లకు బిడ్డలకు యీ పాలపండ్లు రాలనారంభించును. పైన, క్రిందకూడ ముందుగా ముందుపండ్లు ఊడును.

క్రమముగా మిగతా వండ్లూడును. వీనిస్థానములో గట్టివండ్లు మొలచును.

సన్నటి బిడ్డ :

కొందఱుపిల్లలు సన్నగా పుట్టుదురు. ఇది పుట్టుకతోరు-  
కుటుంబసాలు. అయినా వారు ఆరోగ్యముగానే ఉందురు.  
అట్టిపిల్లలుబలవవలెనని ఇచ్చే మందులు, విటమినులు,  
ఒక్కటికూడా వారిని లావెక్కించలేవు. అవి కొనుటకైన  
ఖర్చు వృధా. కొంతమందిపిల్లలు జబ్బువలనగాని, సరియైన  
ఆహారము తినకపోవుటవలనగాని, తల్లిదండ్రుల దారిద్ర్యము  
వలన ఆహారము చాలకగాని చిక్కిపోవుదురు. చాలామంది  
పిల్లలు మామూలుగా ఉన్నప్పటికీ వారితల్లులు మాత్రము  
పిల్లలు చిక్కిపోవుచున్నారని ఊహించుకొని భయపడుచుం-  
దురు. పెక్కుమంది తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డ ఆహారము తగి-  
నంత తినుటలేదని, వానికి ఆకలి సరిగాలేదని దిగులుపడుచుం-  
దురు. పిల్లలు ఎందుకు సరిగా తినరు? వారు పెరుగుటకు  
తగిన ఆకలి పుట్టుకతోనే వచ్చును. కాని, తల్లులు బలవం-  
తముచేసి తినిపించుటవలన వారికి తిండిమీదనే అసహ్యము  
పుట్టును.

ఈ ఆహారసమస్య ఎప్పుడైనా కలుగవచ్చు. పిల్లలను  
కొంతవరకు వారివారి యిష్టప్రకారము వదలిపెట్టవలెనన్న  
సంగతి తల్లులు గ్రహించవలెను. అది గ్రహించక, పిల్లలను  
ఎక్కువగా బలవంతపరచుటవలన, బిడ్డలకు తిండిపైన ఏవగింపు  
కలుగుదురు. నెలల పిల్లలు కడుపునిండుగ పాలుత్రాగి

నను, బుడ్డిలోపాలు మిగిలిపోయినందున, తల్లి బలవంతముగ వట్టచూచును. గట్టిపదార్థము తినుట చేతకానప్పుడు వానిని తినిపింపజూచును. జబ్బుచేసి నెమ్మదించినవెంటనే బిడ్డకు ఆకలి తక్కువగానున్నపుడు, బిడ్డ త్వరలో తిరిగి బలవంత నన్న ఆసక్తితో తల్లి బిడ్డకు మరింత తినిపించుచుండును. ఈ పద్ధతులన్నియు పిల్లలకు వినుగుకలిగించుటచే వారు మొండితనము చేయుచుండురు.

ఇందుకు మరియొక కారణముగూడ గలదు. కొంత మంది పిల్లలకు కొన్నికొన్ని పదార్థము లెక్కువ యిష్టము. అవే తినుటకు కావలెనని వారు మారాముచేయుచుండురు. పిల్లలు ఏ పదార్థముల నిష్టముగ తినెదరో వానినే పెట్టుట మంచిది. ఒంటికి మంచిదని, బిడ్డకు యిష్టములేనిపదార్థమును తినబెట్టినచో, బిడ్డ ఏవగించుకొని, అసలు తినుటయేమానును.

బిడ్డ ఆహారము సరిగా భుజించకపోవుటకు వేరుకారణములుగూడ నుండవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు బిడ్డకు ఏదే నొకకారణమువలన మనస్తాపము కలుగవచ్చును. మనస్తాపము వలన భోజనము సహించదు. తమ్మునియందు తల్లిప్రేమను గూర్చి అనూయయో, బడిలోజరిగిన తగువులాటయో - ఇత్యాది కారణములవలన బిడ్డలకు మనస్తాపము కలుగు చుండును. బిడ్డ ఆహారముతీసికొనుటలేదని తల్లి దిగులుకన బరచినకొలది, బిడ్డ మరింత బెట్టుసరిచేయుచుండును. అట్టి బిడ్డను మామూలుగా భోజనముచేయుస్థితికి క్రమముగా, జాగ్రత్తగా రప్పింపవలెను. తల్లి ఓర్పుతో, యీ విషయము లన్నియు పరిశీలించి, గ్రహించి, మెలకువగ సంచరించక

పోయిన బిడ్డ దారికిరాడు. బిడ్డకు యిష్టమైన వదార్థము కొద్దిగా తినుటకుపెట్టి, వానిధ్యానమును భోజనమునుండి మరలించవలెను. ఒకవేళ పెట్టినదంతయు బిడ్డ భుజించిన తల్లి మెచ్చుకొనినచో, తిరిగి బిడ్డధ్యానము తిండిపైకి మరలును గనుక, తల్లి అట్లుచేయక, ఏదో యథాలాపముగా ఊరుకొనవలెను. ఒకవేళ వడ్డించినదంతయు తినక బిడ్డ వదిలివేసిననూ తల్లి గమనించనట్లు నటించి, యింకొకమారు భోజనములో యింకకొంత తక్కువగా వడ్డించవలెను. ఈవిధముగా మెల్ల మెల్లగా ఒక్కొక్క వదార్థము క్రమముగా తిననిచ్చుచూ, బిడ్డ యథావ్రకారము ఆహారము స్వీకరించునట్లు తల్లి నేర్పుగా చేయవలెను.

బిడ్డకు రెండుసంవత్సరములునిండునప్పటికి స్వయముగా భోజనముచేయుట నేర్పవలెను. అట్లుగాక, 3-4 సంవత్సరములవరకు తల్లియే కలిపి తినిపించుచున్నప్పుడు, ఎప్పుడో ఒకనాడు హఠాత్తుగా యీవద్దతి మానరాదు. అట్లుమానినచో బిడ్డకు ఆశాభంగము కలుగును. తల్లి తనను ప్రేమించుట లేదని అనుమానపడును. అందువలన క్రమముగా అలవాటు తప్పించుటకు, తల్లి పనిమీదనున్నట్లు, చెయితిరిగలేనట్లు ఉపాయముగా నటించి, బిడ్డకు ఆకలివేసినప్పుడు తనంతట తను అడిగిపెట్టించుకొని తినునట్లుగా చేయవలెను.



# శిశు సంరక్షణ

## అధ్యాయము 6

### పిల్లల అంటువ్యాధులు

ఒకరినుండి మరెయొకరికి వ్యాపించువ్యాధిని అంటు వ్యాధి యందురు. అంగుడు వాపు (Diphtheria), కోరింతదగ్గు (Whooping Cough), తుయ, పిల్లలవక్షవాతము (Infantile Paralysis) మొదలైన అంటువ్యాధులను, బాల్యముననే టీకాలు వేసి నిరోధింపవచ్చును. అధునికవిజ్ఞానము మనకు ప్రసాదించిన అమూల్యమైన వరమిది.

ఏ జ్వరమైనాసరే, చివరకు మామూలు జలుబుజ్వరమే కావచ్చు—అయినప్పటికిని మొదటినుంచి, జ్వరపుపిల్లను వేరుగదిలో, మిగతపిల్లలనుండి దూరముగానుంచుట మేలు. ఎందుకనగా—అంటువ్యాధులకుగూడ ఆరంభచిహ్నము లేమంత ప్రత్యేకముగ కనబడవు. పైపెచ్చు, పిల్లలకు మామూలుగా వచ్చు, పొంగు, కోరింతదగ్గు మున్నగునవి, ఆరంభదశలలోనే ఎక్కువగా వ్యాపించు లక్షణముగలవి—ఉదాహరణకు, జ్వరము కొన్నిరోజులు కాచిగాని పొంగు కనబడదు. దగ్గు కొన్నిరోజులు బాధించినపిదపగాని, కోరింతదగ్గునకు ప్రత్యేకలక్షణమైన కూత ప్రారంభముకాదు. అయితే, యీ లక్షణములు పైకగుపించకపూర్వమే, యీ

రోగక్రిములు రోగినుండి ఇతరులకు ఎక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన, పిల్లలను ఏదోజలుబు, ఏదో దగ్గని అశ్రద్ధగా వదలక, ఆదినుండి జాగ్రత్తగా, మిగతాపిల్లలనుండి దూరముగా నుంచుట చాల అవసరము. అంత ఎక్కువ సుస్తీలేదు లెమ్మని, బిడ్డలను స్కూలుకువంపుటలో, మిగతాపిల్లలకు వ్యాధి వ్యాపించు ప్రమాదమున్నదిగనుక, తల్లు లీ విషయము గమనింపదగినది. పసికందుకుగాని, బలహీనమైన చిన్న బిడ్డలకుగాని వ్యాధి గ్రస్తులసంపర్కము సంభవించినచో, వెంటనే వైద్యసలహా పొంది తగిన చికిత్సచేయుట అవసరము. అనుమానము పొడమినంతనే, కొన్ని మందులనిచ్చుటవలన, వ్యాధినిరోధింపబడవచ్చు. అట్లుకాకపోయినను, కనీసము వ్యాధియొక్క ఉగ్రతయైనను కొంతవరకు శమించును.

### అంగుడువాపు (Diphtheria) :

ఈ వ్యాధి ఒకవిధమైన క్రిములమూలమున కలుగును. ఈ క్రిములు గొంతులోపల జేరి, గవదకాయలపైన (Tonsils) వానిప్రక్కన, తెల్లటిబూజువంటి పొరగట్టును. ఈ పొర వాయునాళముపైకి వ్యాపించినచో, బిడ్డయొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నడ్డగించును, ఈ క్రిములయొక్క విషము రక్తమునకు వ్యాపించుటవలన, బిడ్డ విసుగుదలగా నుండును. జబ్బులోను, జబ్బుతగ్గి బిడ్డ కోలుకొనునప్పుడుగూడ గుండెకు ప్రమాదముకలుగవచ్చును. ఇంత ప్రమాదమైనవ్యాధిగనుకనే, మొదటినుండి జాగ్రత్తపడుట మంచిది. ప్రారంభములో నీ వ్యాధి మామూలు గొంతుకనొప్పివలెనే యుండును.

వైద్యుడు పరీక్షచేసినగాని దీని యథార్థము తెలియరాదు. బూజుపొర వాయునాళముపైన కట్టినచో, రోగిశ్వాస నడ్డగించును. అప్పు డీవ్యాధి ప్రమాదస్థాయి నందుకొనినదని ఊహింప నగును. వాయునాళములో చిల్లి పొడిచి, వైద్యు డప్పుడు వేరొక గొట్టమును లోనికిదూర్చును. ఒక్కొక్కమారు, గొంతుదిగువభాగమునందలి మాంసగ్రంధులు (Glands) వాయవచ్చును. గుఱ్ఱములనుండి తయారుచేసినరసిని (Serum) ఈ వ్యాధి సోకినవారికి ఎక్కించినచో, నిది వెంటనే ఉపశమించును. సంజేహముకలిగిన తక్షణము యీ రసిని రోగికి ఎక్కించవలెను. ఆలస్యముచేయుటవలన ప్రమాదముకలుగును.

ఈ రోగమును ఆపుచేయుట సులభము. అయినప్పటికినీ, ఇండియాలో అనేకమందిపిల్లలు ఈ వ్యాధివలన మృతులగుట శోచనీయము. ఒకప్పుడు పాశ్చాత్య దేశములలో కూడ పరిస్థితు లింత ఉవద్రవముగ నుండెడివి. అయిననూ, వర్తమానములో, పసిపిల్లలందఱకు, వ్యాధినిరోధకమైన యీ మందు రసిని (Diphtheria prophylactics) ఎక్కించుటవలన, ఈ వ్యాధి ఆ దేశములలో పూర్తిగా నశించినది. పైగా, ఆ దేశములలో తల్లిదండ్రులు అశ్రద్ధచేసిన తిరిగి వ్యాధి తలనూపునను భయమువలన, ఆరోగ్యశాఖోద్యోగులు, ప్రతిఒక్కరినీ తమపిల్లల కీ మందు తప్పక నిచ్చునట్లు ప్రోత్సహించుచుండుదురు. ఇండియాలో కూడ నిట్టి చర్యతీసికొనుట యత్యవసరము. మూడు నెలలతరువాత, ఎప్పుడైనను, బిడ్డకు ఒక నెల విరామములో రెండు మోతాదులలో యీ రసి ఎక్కించవచ్చును. కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతము (Teanus) ఈ రెండువ్యాధులు

కూడ రాకుండ, మూడింటికెకలిపి మందు ఒకేమారు ఎక్కించినచో మరియు మంచిది.

**కోరింతదగ్గు (Whooping Cough) :**

సాధారణముగా ఈజబ్బు పిల్లలకు వచ్చుచుండును. ఇది మిక్కిలి యంటువ్యాధి. ఒకబిడ్డకువచ్చిన, ఒకేమారుగా, ఆ యింటిబిడ్డలకేగాక, ఆ వాడకట్టుబిడ్డలందఱకూ నిది స్వల్ప కాలములోనే వ్యాపించును. దగ్గునప్పటి చొంగ, కల్చి, పీని మూలముగా వ్యాధిక్రిములు వ్యాపించును.

దగ్గు ప్రారంభించునపుడు మామూలుదగ్గుకు యీ దగ్గుకు భేదము కనబడదు. ఒక్కొక్కమారు దగ్గువచ్చినప్పుడు బిడ్డ కొంచము ఎక్కువసేపు దగ్గుట, మిక్కిలి అలిసిపోయినట్లు కనబడుట, బిడ్డముఖము కందగడ్డవలె కందిపోవుట—యీ లక్షణములు మాత్రము సుమారు దగ్గుప్రారంభించిన వారము రోజులకు మెల్లగా నగుపించును. ఒక్కొక్కమారు బిడ్డ వాంతిచేసికొనును. ఇది ముదిరినకొద్దియు, దగ్గుతోపాటు బిడ్డ బాధతో కూసినట్లుండును. ఊపిరిసలువకపోవుటవలన, దగ్గిన తరువాత. తిరిగి బిడ్డ ఊపిరితీయుటలో ఒక కూతవంటిధ్వని కలుగును. కొంతమంది పిల్లలకు, వ్యాధిఉగ్రత తక్కువగుటవలన, కూత, వాంతి రాకపోవచ్చును. ఇది వచ్చినబిడ్డలు సుమారు 1 నెల పూర్తిగా బాధపడుదురు. ఒక్కొక్కమారు, ఎక్కువగా వచ్చినప్పుడు, రెండుమూడు నెలలుకూడ పిల్లలు దీనితో బాధ పడుచుండురు. వసిపిల్లలకు దీనివలన కొన్నిప్రమాదములు కలుగవచ్చును. బిడ్డలు దగ్గులేక అలిసిపోదురు. ఒక్కొక్కమారు

ఊపిరితిత్తులు వాచి జబ్బుచేయును. (pneumonia) దగ్గుకు వైద్యు లేవియో మందులేత్తురు. అయినప్పటికినీ, జ్వరములేనప్పుడు బిడ్డను ఆరుబయట నుంచుట ఉత్తమము. ఒక నెల నరకు, యీ జబ్బువచ్చినబిడ్డలను, యితరపిల్లలతో కలిసి ఆడనీయకూడదు; బడికి పంపకూడదు. దగ్గుతో వాంతులగుచున్నప్పుడు, బిడ్డ తిన్న ఆహారమునంతయు కక్కుచుండును. అంచునలన మామూలు మూడుమార్లు కడుపునిండుగాపెట్టక, అప్పుడప్పుడు కొద్దికొద్దిగా పెట్టుచున్న, నాహారము బిడ్డకు ఇముడుటకు అవకాశము కలుగును. వాంతి అయిన వెంటనే బిడ్డకు కొద్దిగా ఆహారమిచ్చిన, నది ఇముడు నవకాశమెక్కువ కలదు.

**స్పోటకము (Small-pox) :**

దీనినే మశూచి, పెద్దమ్మవారు - అని చెప్పుచుందురు. టీకాలవలన దీనిని పూర్తిగా నిరోధింపవచ్చును. అయినప్పటికినీ, ఇండియాలో, ఈ వ్యాధి యింకను వ్యాపించియున్నది. పసిపిల్లలకు వారి తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధగా టీకాలు వేయించుకొనకపోవుట, పెద్దవారు తిరిగి అప్పుడప్పుడు మారు టీకాలు వేయించుకొనకపోవుట, ఈ కారణములవల్ల మశూచి అప్పుడప్పుడు పొడనూపి, ఎక్కువగా వ్యాపించుచునేయున్నది. బిడ్డకు 6 మాసములప్పుడు వేసిన టీకాలశక్తి కొన్నిసంవత్సరములుండును. అటుపైన అప్పుడప్పుడు మారుటీకాలు వేయించుచుండవలెను. మొదట 6 ఏండ్లకు మారుటీకాలు వేయించి, తరువాత, అప్పుడప్పుడు, పరిసరములలో వ్యాధి వ్యాపించియున్నప్పుడు, వేయించుట మంచిది.

ఇప్పటికిని కొందరు తల్లిదండ్రులు వారిబిడ్డలకు టీకాలు వేయించుటయనిన భయపడుచుందురు. మొదటిమారుగా పిల్లలకు టీకాలు వేసినప్పుడు, అవి పొంగి చీముపట్టి, ఆరి, పొక్కుకట్టి, మచ్చపడును. పొంగినప్పుడు, అనగా టీకాలు వేసిన 4-5 రోజులకు జ్వరమువచ్చును. ఈ కారణములవల్ల యీ టీకాల ఉపయోగము గ్రహించలేని తల్లిదండ్రులు, బిడ్డలకు టీకాలు వేయించుటలో అశ్రద్ధచూపుదురు. ఇది పొర పాటు. మొదటి టీకాలు ఎంతఎక్కువగా పొంగిన, మందు అంత బాగుగా పనిచేసినదని గ్రహించవలెను. మారుటీకాలు సాధారణముగా పొంగనేపొంగవు.

టీకాలు వేయకున్న పిల్లలకుగాని పెద్దలకుగాని, ఎప్పుడోయొకప్పుడు మశూచి తగులు ప్రమాదము కలదు. అల్లు వ్యాధి అంటినప్పుడు, దానివలన కొంతమంది చని పోవచ్చును. కొంతమందికి ఒళ్ళు, ముఖము పెద్దగుంటలచే వికృతమగును. మశూచిపొక్కులు కండ్లలో పోయుటవలన ఒక్కొక్కమారు కంటిలో పువ్వువేసి దృష్టిపోవును. అందు వలన, బిడ్డకు తేతనెలలలోనే అనగా 3-6 నెలలలోపు ననే టీకాలు వేయించుట మంచిది. తేతనెలల పిల్లలకు టీకాలు పొంగుటవలనకూడ అంత మిక్కుటమైన బాధ కలుగదు. బిడ్డ మరీ బలహీనముగానున్నప్పుడు, కురుపులు, చిడుము, గజ్జిమున్నగు చర్మవ్యాధులతో బాధపడునప్పుడు, ఇవి సర్దుకొని, బిడ్డ కోలుకొనునంతవరకు టీకాలు వేయుట ఆపుచేసిన దోషములేదు.

మశూచి తగిలినప్పుడు, మొదట రెండుమూడుదిన

ములు జ్వరముకాయను. తరువాత ముఖముపైన మొటిమల వంటి పొక్కులు కనబడును. ఇవి కొంచె మెర్రవాగుగానుండును. క్రమముగా యీ పొక్కులు కాళ్ళు, చేతులపైన కనబడును. వీపుపైన రొమ్ముపైన ఏవోకొద్దిగా పొక్కవచ్చును. ఈ పొక్కులు క్రమముగా తెల్లబడి చీముకుండలవలె నగును. తరువాత నవి మాని పొక్కుగట్టును. వ్యాధి తీవ్రముగ సోకినప్పుడు, యీ చీముకుండలు రెండుమూడు కలిసిపోయి పెద్ద పొక్కులగును. వ్యాధి యితరలక్షణములుకూడ ఉగ్రముగ గోచరించును.

మశూచివచ్చినబిడ్డను పొక్కులన్నియు పూర్తిగా రాలునంతవరకు, మిగతపిల్లలనుండి దూరముగానుంచవలెను.

### ఆటలమ్మ (Chicken-Pox) :

ఇది స్ఫోటకమువలె కనబడునుగాని, యీ వ్యాధి వేరు క్రిములవలన కలుగును. టీకాలువేయుటవలన ఆటలమ్మను ఆపుచేయలేము. ఈ వ్యాధిని నిరోధించుటకాదుగాని, మరి ఏవిధానముగాని యింకను కనుగొనబడలేదు. వ్యాధిసోకిన వారిని, యితరులనుండి వేరుగానుంచుటయే ఇప్పటిలో దీని వ్యాప్తిని తగ్గించగలమార్గము. ఈ వ్యాధివలన ప్రమాదమంతగా లేదు. అంతవరకు ఇది ఒక అదృష్టమని భావించవలెను.

### పొంగు (Measles) :

దీనినే వేవపూపు అనికూడ చెప్పుదురు. ఇది మిక్కిలి అంటువ్యాధి. ఇది సాధారణముగా పిల్లలకు వచ్చుచుండును. ప్రారంభములో జలుబు, ముక్కునీరుకారుట, జ్వరము, కండ్లు

నీరుకాయలు, దగ్గు, మొదలైన సామాన్యజలుబుజ్వరలక్షణములే కనబడును. సాధారణముగా నాల్గవనాడు జ్వరము చాలా త్రవముగా కాయును. అప్పుడు ఒంటిమీదపొంగు కనపడి, జ్వరము సర్దుకొనును. మొదటముఖముపైన ఎఱ్ఱటిసూగు పెరిటి పొక్కులు కనబడును. తరువాత రొమ్ముపైన, తరువాత మిగతా అనయవములపైన కనబడును. స్ఫోటకమునకు, ఆటల స్మృకు, పొక్కులలో చీముపట్టును కాని పొంగు కట్లు కాదు. 5-6 రోజులకు పొంగు అణగిపోవును. చర్మముపొర నూగుగా రాలిపోవును. మచ్చలేవియు పడవు.

( ఇది వ్యాపించకుండ నరికట్టుట ఎట్లు ? బిడ్డకు జ్వరము తోపాటు, ముక్కు, కండ్లు నీరుకాయనప్పుడు, వానిని బడికి పంపకూడదు. ఈ ఆరంభదశలోనే, వ్యాధిక్రిములు రోగి శరీరము నుండి, యితరుల కెక్కువగ వ్యాపించును. ఈ వ్యాధిపీడితుల సంపర్కమువలన బిడ్డకు అంటుసోకిన యనుమానము తోచిన, వెంటనే వైద్యునికి చెప్పవలెను. ఒక్కొక్కమా రీ జబ్బు, సుశువుగా వచ్చి పోవచ్చును. కాని పిల్లలు బలహీనముగా నున్నను, యింకొకజబ్బునుండి అప్పుడే కోలుకొనుచున్నను, యీ వ్యాధికలుగకుండ వైద్యుడేమైన ఉపాయముచేయవచ్చును. కనీసము, వ్యాధి వచ్చినను, అంతఉగ్రముగా రాకుండుటకు ఏదైన మందునీయవచ్చును. గామాగ్లబ్యులిన్ (Gamma Globulin) అనుపదార్థము నిచ్చుటవలన, బిడ్డలకు పొంగురాకుండ నివారింపవచ్చును.

పొంగు దానంతటది ప్రమాదమైనదికాదు. కాని, ఊపిరితిత్తులజబ్బులు, చెవివాపు మున్నగునవి, పొంగుతో



పాటు వచ్చు అనుబంధవ్యాధులు. ఇప్పుడు వైద్యవిజ్ఞానముతో యీ అనుబంధవ్యాధులను ఆపుచేయవచ్చును. ఒక వేళ వచ్చినను కుదర్చవచ్చును.

మశూచి, ఆటలమ్మ, పొంగు, యీ వ్యాధులు 'అమ్మ వార'నియు, వీనికి ఏమందులు వాడరాదనియు, ఇండియాలో యిప్పటికినీ మూఢవిశ్వాసములు ప్రబలియున్నవి. ముఖ్యముగా పొంగుచూపినవారికి మందువాడకున్న, అనుబంధ వ్యాధులవలన ప్రమాదము వాటిల్లవచ్చును. అందువలన, యీ సమ్మతములు విడువవలసినవి.

### గవదబిళ్ళలు (Mumps) :

లాలాజలగ్రంథులవాపువలన నీజబ్బుకలుగును. చెవుల ముందు, చెవులక్రింద నున్న గ్రంథులు ఒకప్రక్కనగాని, రెండుప్రక్కలగాని వాయుటతో నిది ప్రారంభమగును. దీనితో జ్వరముకూడ వచ్చును. నమలునప్పుడు, మ్రింగు నప్పుడు నొప్పికలుగును. సుమారు 10 రోజులలో నీ వాపు అణిగి వ్యాధి కుదురును. దీనిని నిరోధించుటకు మందులులేవు. కావున, గవదబిళ్ళలతో బాధపడు పిల్లలను, ఇతరపిల్లలనుండి కనీసము 15 దినములు వేరుగానుంచుట చాల అవసరము.

### సన్నిపాతజ్వరము లేక విషజ్వరము (Typhoid) :

ఈ జ్వరము ఒక విషక్రిమీవలన కలుగును. జ్వరము దీర్ఘకాలము కాయుటవలన రోగియొక్క శక్తిని పూర్తిగా పీల్చివేయును. వ్యాధిపీడితుల సంపర్కమువలన నీవ్యాధి ఒకరి నుండి మరియొకరికి వ్యాపించును. ఒక్కొక్కమారు, వ్యాధి

నయమైనతరువాతకూడ, కోలుకొనుచున్న రోగుల మల  
మూత్రములలో నీ విషక్రిము లెక్కవగా నుండుటవలన- ఇట్టి  
వ్యక్తులు చేసిన పంట, తాకిన ఆహారపదార్థములు భుజించి  
నచో యీవ్యాధి అంటును. ఈగలమూలముగా యీవ్యాధి  
వ్యాపించును. ఒకవంక రోగుల మలమూత్రములపైన వాటిన  
ఈగలు మరొకవంక తినుబండములపై వాలును. అవిధముగా  
ఆహారపదార్థములు విషక్రిములతో ములినమగును. ఆహార  
పదార్థములు మూత వేయకుండపెట్టినవి, బజారులో నమ్మునవి,  
పీఠిలో పిల్లల బడులముందు విక్రయించునవి యీక్రిమిదోష  
మునకు గురియగును. చక్కెరపైన ఈగలు వాలుటవలన,  
పాలు శ్రద్ధగా మరిగింపకపోవుటవలన, పీఠిలో విక్రయించు  
ఐస్క్రీమ్ - మంచుమీగడ (Ice-Cream) ఒక్కొక్కమారు  
విషజ్వరమును వ్యాపింపజేయును. —

ఇండియాలో యీ వ్యాధి ప్రబలముగా నున్నది.  
50 సంవత్సరములకుపూర్వము పాశ్చాత్యదేశములలోకూడ  
నీ వ్యాధి ప్రబలముగానే యుండెడిది. అయితే, ఇటీవల  
అక్కడ అభివృద్ధిగాంచిన గృహపారిశుద్ధ్య, నగరపారిశుద్ధ్య  
విధానములవలనను. రోగిగులమూత్రములను క్రిమిరహితము  
చేసి విడుచుటవలనను, రోగమునుండి కోలుకొనినవారి మల  
మూత్రములను ట్యుణ్ణముగ పరిక్ష జేసి, క్రిమిరహితమని నిర్ధా  
రణజేయుటకై శ్రద్ధతీసికొనుటవలనను, యీ వ్యాధియొక్క  
ప్రాబల్యము చాలనరకు తగ్గుముఖముపట్టినది. ఎక్కడైనా  
ఒకనికి యీరోగము సోకినతక్షణము, పత్రికలన్నిటిలో యీ  
వార్త ప్రకటించుటయేగాక, ఇది ఎక్కడ ఉద్భవించినదీ కను

గాని, నానిని హతమాన్యుటకు ప్రయత్నములు జరుగును. ఈ విషయ్యరనిరోధమున కొక రసిని తయారుచేయుచున్నాము. దానిని ఎక్కించుటవలన, రోగమును అరికట్టవచ్చును. ఈ మందువలనకలుగు వ్యాధినిరోధకశక్తి ఒక్కొక్కమారు ఒక సంవత్సరకాలమే యుండును గనుక. సంవత్సరమున కొక మారుగాని, లేక కనీసము పరిసరములలో రోగులున్నప్పుడు గాని, యీ మందు నెక్కించుకొనుట వాంఛనీయము.

జలులుకాని, నాపుగాని, దెబ్బగాని ఏమియు పైకి కనబడు కారణములులేకనే, జ్వరము విడువక కొన్నిరోజులు కాచినచో, అది విషజ్వరముని అనునూనవడవచ్చును. అప్పుడు రక్తపరీక్షచేసి, అనుమానములను రూఢిచేయవలెను. రోగిని వైద్యశాలకు పంపక, ఇంటివద్దనే ఉంచినప్పుడు, ఇతరుల కీ వ్యాధి తగులకుండ జాగ్రత్తపడవలెను. అంగుడువాపు, మశూచి, ఆటలమ్మ, పొంగు జాడ్యములవలెగాక, యీ విషజ్వరక్రిములు రోగియొక్క మలమూత్రములలో వ్యాపించి యుండును. అందువలన, రోగిపిసర్జనలను మలపుష్పాత్రలోగాని, వేరుమూతపాత్రలోగాని ఉంచి, వైద్యునిసలహాతో, ఫిన్వెల్తోక్రిమిరహితముచేసి, బయట దూరముగా పోయవలెను. ఎప్పుటికప్పుడు తగులపెట్టుటకూడ మంచిది. రోగిని సంరక్షించు వాడు, మలమూత్రముల నెత్తిపోసెడివాడు, ఎప్పటికప్పుడు తమ చేతులను సబ్బునీటితో పరిశుద్ధముగ కడిగి, డెట్టాల్ కలిపిన నీటిలో తిరిగి ముంచవలెను. ఇంటియందుగల మిగతా వారికందఱకు, వ్యాధినిరోధకమైన రసిని ఎక్కించవలెను. పూర్వము వైద్యులు యీవ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా పరిమితమైన

ఆరోగ్యము నిష్పందించేవారు - విరుగగొట్టినపాలు, పల్చగా కొట్టిన గుడ్డుసాన మొదలైనవి. ఈకాలపు వైద్యులు అంత కఠినపథ్యముగాక, కొద్దిగా బియ్యపుగంజిపంటివికూడ రోగుల కప్పించుచున్నారు.

**శిశుపక్షవాతము (Poliomyelitis or Infantile Paralysis) :**

ఇది ఏదియో కారణములేని జ్వరముగా ప్రారంభించును. ఆ జ్వరములో కొన్ని కండరములకు వాతము వచ్చును. శిశువుకు కాళ్ళు చేతులు ఒకటిగాని, రెండుగాని పడిపోవును. అందువలన వానిని కదిలించలేడు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఇతర కండరములకుగూడ నీ వాతమువచ్చును. కొన్ని వారములు లేక కొన్ని నెలలకాలములో యీ వాతము సర్దుకొనవచ్చును. అయితే, యీవాతమువలన పడిపోయిన అవయవములు తిరిగి ఎంతవరకు స్వాధీనములోనికి వచ్చునన్నది ముందుగా చెప్పటకు పీలులేదు. ఇంతవరకు ఈవ్యాధికి మందు లేదు. పడిపోయిన కండరములకు తగువిధముగా పరిశ్రమ నిచ్చుచూ, వైద్యుల సలహాపై మద్దనచేయుటవలన, కొంత వరకు నది సర్దుకొనవచ్చును.)

యూరప్, అమెరికా ఐక్యరాష్ట్రములలో నీ వ్యాధి యిటీవల ప్రబలుటచే, వైద్యులదృష్టి నాకర్షించుచున్నది. అదృష్టవశాత్తు ఇండియాలో ఇంతవరకు దీనిప్రాబల్యము కనబడుటలేదు. ఇప్పుడిప్పుడే, యీ వ్యాధిని నిరోధించు రసిని తయారుచేయుచున్నారు. ఆధునిక వైద్యపరిజ్ఞానములో నిది యొక ప్రజ్ఞాపితేషము. ఈ వ్యాధిక్రిమి సూక్ష్మాతీసూక్ష్మ

మైనది. నూత్నదర్శిని (Microscope)లోగూడ దీనిని చూడ జాలము. దీనిని ఇండియో డేశపు కోతలలోపలి అవయవముల లోనికి ఎక్కించి, పెంపుజేయవచ్చును. అట్లు తయారైన రసిని పిల్లల శరీరములోనికి తగుమాత్రముగా నెక్కించిన, ఈ క్రిమి విషమునకు విరుగుడు పిల్లల శరీరములోనే తయారగును. ఈ రసి యింకను ఇండియాలో తయారగుటలేదు. అయితే ఒక ముఖ్యవిషయము—ఈ రసి ఎక్కించినచో పిల్లలకు యీవ్యాధి రాకపోవచ్చును. అంజేగాని, వ్యాధి నోకినపిదప దీనిని ఎక్కించుటవలన అది నివారణయగునని అభిప్రాయ పడగూడదు.

### చిన్నపిల్లలకు కుష్ఠ (Leprosy) :

కుష్ఠరోగుల సామీప్యమువలన, పిల్లలయొక్క చర్మము గుండా కుష్ఠవ్యాధిక్రిమి వారి శరీరమునందు వ్యాపించుటవలన పిల్లలకు కుష్ఠవ్యాధి సంక్రమించును. ఇండియాలో, అందును ముఖ్యముగా దక్షిణాదిని ఈవ్యాధి ఎంతప్రబలముగానున్నదో, చాలామంది సామాన్యజనము తెలిసికొనలేకున్నారు. క్రిమి శరీరములో ప్రవేశించిన కొన్ని సంవత్సరములకుగాని దీని లక్షణములు పైకి పొక్కవు. కుష్ఠవ్యాధి ముదిరిన పెద్దవారి శరీరము (వీధిలో తిరుగుచుండు పెక్కు ముష్టివారీ వ్యాధి పీడితులు) ఎగుడుదిగుడు బుడిపెలతోను, కాలివేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు కణుపులూడుటవలనను, వికృతముగా నుండును. కాని యీ స్థితి కలుగుటకు ఎన్నియో సంవత్సరములకు పూర్వమే రోగక్రిమి రోగిశరీరములో ప్రవేశించియుండును.

ప్రజాసామాన్యమునకు కుష్టువ్యాధియన్న భయము. ఈ వ్యాధిపీడితులను సమాజములో దూరముగా నుంచుదురు. వారిని కంటిగానివాకుగా భావింతురు. ఇచ్చు డి దృష్టి మార వలసియున్నది. ఎందుకనగా, ప్రారంభదశలలో నీ వ్యాధిని కుదర్చవచ్చును. వృద్ధిరాకుండ నరికట్టుటకు తగిన ఔషధ మును కనిపెట్టబడినవి. కనుక సమాజదృష్టిలో కళంకమునకు వెరచి, యీ వ్యాధిచిహ్నము లగుపడినప్పుడు వైద్యునికి తెలు పక దాచిపెట్టుట మూఢత్వము. ముఖ్యముగా పసిపిల్లలకు — పాపము వారి దోషమేమియులేకనే యీజబ్బు తగులవచ్చు. వారి నెత్తుకొనిమోసెడి దాదివలననో, పైకి రోగచిహ్నములు కానరాకున్నను, లోన వ్యాధిక్రిములుగల ఇతర సహవాసుల వలననో, బిడ్డల కీ వ్యాధి అంకురముగావచ్చు. మొదటలో ఎఱ్ఱెక్కుగా, గోధుమవన్నెగా చర్మముపైన, అందున ముఖ్యముగా ముఖచర్మముపైన వచ్చులు బయలుదేరును. మచ్చ దగ్గర చర్మము గరుకుగాను, మందముగాను అగును. అట్టి మచ్చలు పిల్లల ఒంటిమీద కనబడినప్పుడు తల్లిదండ్రులు నిర్భయముగా, నిస్సంకోచముగా వెంటనే వైద్యునికి చూప వలెను. ఎందుకనగా, వెంటనే చికిత్సచేయుటవలన ముందు ముందు వ్యాధివలన గలిగెడు భాధనుండి బిడ్డలను రక్షించ గలుగుదుము.

పిల్లల చర్మము చాలా మృదువుగా, సున్నితముగా నుండుటవలన నీ వ్యాధిక్రిమి చర్మముగుండా అవలీలగా బిడ్డ దేహములో ప్రవేశించును. అందువలన యీవ్యాధినుండి బిడ్డలను కాపాడుటకు తల్లిదండ్రులు రెండు ముఖ్యాంశములను

గుర్తించుకొనవలెను. ఒకటి—ఇంటిలో నవ్వరైన కుష్టువా  
రున్న, బిడ్డలను వారిదగ్గర వండుకొనబెట్టకూడదు. వారు  
బిడ్డలను స్పృశించి, ఎత్తుకొనరాదు. రెండు— బిడ్డలనెత్తుకొను  
టకు పనివానిని పెట్టినప్పుడు, వానికి కుష్టువ్యాధి లేదని వైద్యు  
నిచే నిర్ధారణచేయించవలెను.

**గజ్జికురుపులు (Scabies or Itch) :**

ఇది కంటికగువడని ఒక చిన్నపురుగుమూలముగా  
కలుగువ్యాధి. నూత్నదర్శినిలో యీపురుగును బాగుగాచూచి  
గుర్తింపవచ్చును. గజ్జి పిల్లలకు సామాన్యముగా నచ్చును.  
దీని పురుగు బిడ్డచర్మమును దొలిచి బోస ప్రవేశించును.  
దీనివలన దురదపుట్టును. రాత్రులందు ఈ దురద మరింత  
హెచ్చును. దురద ఉన్నచోట సన్నటి పొక్కులు లేచును.  
ఎంతగోకినను యీ దురద తీరక పిల్లలు అదేవనిగా బరుకు  
చుందురు. బరుకుటవలన నీ పొక్కులు చీముపట్టి కురుపు  
లగును. మణికట్లమీద, వ్రేళ్ళసందున, గజ్జలలోను, ఈ గజ్జి  
ప్రచారంభించును.

ఇది చాలా అంటువ్యాధి. ఈ గజ్జితో బాధపడువానిని  
తాకుటవలనను, వారిదుస్తుల నుపయోగించుటవలనను, వారి  
పడకపై శయనించుటవలనను, ఈ గజ్జి ఒకరినుండి మరియొకరి  
కతిసులభముగా వ్యాపించును. కనుక, దీనితో బాధపడు  
పిల్లలను, పూర్తిగా మానునంతవరకును బడికి పంపరాదు.  
సర్దియైననుండు వాడినచో, నిది సులభముగా మానును. ఇది  
సులభముగా నంటునుగనుక, ఇంటియం దొకరికి వచ్చినచో,  
మిగతావారికికూడ రక్షపరీక్షచేయించి, మండిచ్చుట మంచిది.

### తామర (Ring-worm) :

ఇది కొన్నిరకములైన బూజుక్రిములవలన కలుగును. (Fungi) తామర తాకినప్పుడు చర్మముపైన గుండ్రనిమచ్చలు కనబడును. ఈ మచ్చలు మధ్యలో పల్చగా, అంచులందు కొంచము మందముగా ఎత్తుగా నుండును. బూజుపెరిగినకొద్దీ, మచ్చ పెద్దదై, ఎత్తుగానుండుఅంచు వ్యాపించుచుండును. ఈ మచ్చలు మరచిపెట్టును. ఇవి తలపైనకూడ గానచ్చును. తలమీద మచ్చలు ఎఱ్ఱగా పొరగట్లును. అచట వెంట్రుకలు తురిగిపోయి, కొద్దిగా లాగిన ఊడిపోవును.

ఇది ఒకపిల్లనుండి మరియొకపిల్లకు స్పర్శవలన అంటు చుండును. తామర గోకినచేతితో తిరిగి ఎవరిచర్మము తాకి నను యీ వ్యాధి అంటును. అయిన దీనిని కుదుర్చుట సులభము. మందువేసి త్వరలోనే మాన్పవచ్చును.

### అక్కి (Impetigo) :

ఇదికూడ చాల నంటువ్యాధి. మొదట ఎఱ్ఱటి బొబ్బ పైన నన్నటి చీముపొక్కునలె నిది ప్రారంభమగును. పొక్కు చితికి, పచ్చటి పొక్కుగట్టి వెడల్పాటి వ్రణమగును. పాత పొక్కుల వ్రక్కన కొత్తపొక్కులు లేచి, ఇవి చితికి, వ్రణము మరింత పెద్దదగును. ఇది ముఖముపైన, కాళ్ళమీద ప్రారంభ మగును. ఇది గోకినచేతితో గోకిన ప్రతిభాగమందు యీ పొక్కులు వచ్చి అల్లుకుపోవచ్చును. గోకుటమూలముగా దీని క్రిములు పెడలంతయు వ్యాపించును. ఒకపిల్లనుండి మరియొక



పిల్ల కిది స్పర్శమూలముగావ్యాపించును. అందువలన, అక్కితో బాధపడు పిల్లలను మిగత పిల్లలతో జేరనీయరాదు. వారి దుస్తుల నితరపిల్లలు ధరింపరాదు. వారిపడకపై నొరులు పండు కొనరాదు. వాకుపయోగించిన తువాలు మరియొక దుపయోగింపరాదు.

ఈ అక్కి వచ్చినప్పుడు పిల్లలను వెంటనే వైద్యునకు చూపి చికిత్సచేయుట మంచిది. లేకున్న నిది ఎంతకాలము నకును మానకుండును. చాలాకాల మీ అక్కితో బాధపడిన పిల్లలు కొందరికి ఈ వ్యాధిక్రిమి మూత్రపిండములకు వ్యాపించుటవలన నవి వాచి ప్రమాదకారణమగును.

# శే శు స ర క్షణ

## అధ్యాయము 7

బాల్యదశలో బిడ్డలకు జ్వరము

(Childhood Tuberculosis)

ఇండియాలో శుయవ్యాధి ప్రజాసామాన్యములో మిక్కుటముగా వ్యాపించియుండుట శోచనీయము. ఈ వ్యాధి ఒక క్రిమివలన వ్యాపించుచున్నది. ఆవులలో కొన్నింటికి వ్యాధి యున్నప్పటికినీ, వ్యాధిలక్షణములు పైకగువడవు. అట్టి ఆవులపాలలో శుయవ్యాధిక్రిము లుండును. ఆ పాలుత్రాగుట వలన బిడ్డలకు శుయవ్యాధి సంక్రమించును. శుయక్రిములు గాలిలోకూడ సంచరించును. క్రిమిసహితమైనగాలి పీల్చుట వలనకూడ బిడ్డల కీ వ్యాధి కలుగుచుండును.

శుయవ్యాధిపీడితులు దగ్గునప్పుడు క్రిములు గాలిలో వ్యాపించును. దగ్గుతుంపరలలో, కల్లెలో యీ క్రిములుండును. దగ్గుచూ దగ్గుచూ ఎక్కడైనా ఉమ్మివేయునభ్యాసము చాలచుండిక గలదు. ఉమ్మినుండి క్రిములు మట్టితోకలిసి గాలిలో ప్రయాణముచేయును. ఇట్టిగాలిని పీల్చుటవలన మంచి ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తికూడ శుయవ్యాధి కలుగవచ్చును. ఇండియాలో శుయవ్యాధి విరివిగా వ్యాపించుటకు, రోగులు అశ్రద్ధగా జనసమూహములో దగ్గుచూ,

అక్కడ యిక్కడ అను లెక్కలేక, ఎల్ల చోటుల ఉమ్మివేయు టయే ప్రధానకారణమని చెప్పవచ్చును.

అయితే, యిట్లు క్రిమినహితమైనగాలిని పీల్చిన ప్రతి ఒక్కరికిని ఈ వ్యాధి రాకపోవచ్చును. ఈ శ్మయక్రిములు కొందరిశరీరములలోమాత్రమే తిష్టవేసుకొనును. ఎవరిశరీరములోనైన యీ క్రిములు దాగియున్నదీ లేనిదీ, పరీక్షచేసి తెలిసికొనవచ్చును. చనిపోయినశ్మయక్రిములనుండి ఒకబొమ్మ ధమును తయారుచేయుదురు. ఆ బొమ్మధమును పరీక్షకువచ్చిన వ్యక్తిచర్మములోనికి ఎక్కించెదరు. రెండుమూడురోజులలో మందుఎక్కించినప్రదేశములో కలిగిన మార్పులనుబట్టి, ఆ వ్యక్తిశరీరములో శ్మయక్రిములు దాగియున్నదీ లేనిదీ తెలిసికొందురు.

ఇండియాలో పెద్దవారిలో శ్మయవ్యాధి ప్రబలియుండుటవలన, బిడ్డలలోకూడ నిది ఎక్కువగ వ్యాపించుచున్నది. వెఱపుగొలుపునంతటి లెక్కలో యీ వ్యాధి జరుగుచున్నది. ఆరోగ్యశాఖవారి లెక్కలలో, శ్మయవ్యాధివలన మృతులగుచున్న బిడ్డలసంఖ్య అంత ఎక్కువగా కనబడదు. అందువలన, బిడ్డలలో నీ వ్యాధి అంత ప్రమాదస్థాయినందుకొనలేదని మన మూహింపవచ్చును. కాని యిది పొరపాటు. ఆరోగ్యశాఖవారి లెక్కలలో యథార్థస్థితి గోచరించదు. దీనికి కారణము లేకపోలేదు. పసిబిడ్డలలో శ్మయవలన దగ్గు కనపడదు. వారికి కఫముండదు. వారికల్లెలో రక్తము పడదు. ఇంతకుమించిన ప్రమాదములు వారికి కలుగును. జ్వర మెక్కువగావచ్చి, క్రిములు మొదడును జేరుటవలన, చంటిబిడ్డగుణము (ఈడ్పు,

Convulsions), మగత (ceira) మున్నగు ప్రమాదావస్థలు కలుగును. లేకున్న, అవే క్రిములు ఎముకలలో జేరి, కీళ్ళ జబ్బులను, అంగవైకల్యమును కలిగించును. ఈ ప్రమాదముల నలన మృతులైనవిడ్డలు, లెక్కలు వ్రాసినప్పుడు, జ్వరమువలననో, ఈడ్పువలననో చనిపోయినసంఖ్యలో జేర్చిబడుదురు. యథార్థపరిస్థితులు తెలియనందున యిట్టి పొరపాటులెక్కలు పుట్టుచున్నవి. ఈ పొరపాటువలన, ఇండియాలో ఊయవలన ఎంతమంది పిల్లలు చనిపోవుచున్నదీ తెలియుటలేదు.

ఇండియాలో వైద్యశాలలలో పిల్లలవిభాగములను పరామర్శించినవారికి యథార్థపరిస్థితి బోధపడకపోదు. అసంఖ్యాకులైనపిల్లలు, మెదడుక్షయతోడను, ఎముకక్షయతోడను, కీళ్ళక్షయతోడను బాధపడుచున్న ప్రత్యక్షదృశ్యము, చూచినవారికి హృదయవిదారకముగా నుండును. పాశ్చాత్య దేశములందుకూడ 20 వ శతాబ్దపు ప్రారంభములో పరిస్థితి యీవిధముగనే యుండెడిది. ఇండియాలో, 100 కి 25 మంది పిల్లలకు 6 సంవత్సరములలోపుననే, ఊయ రోగుల సంపర్కమువలన, ఊయక్రిములు శరీరములో ప్రవేశించియుండును. రోగులు అన్నిచోట్ల ఆలోచనలేక ఉమ్మివేయుటవలన గాలిలో, దుమ్ములో ఈ పురుగులు ఎగురుచు, బిడ్డలలో ప్రవేశించును. అట్టి పిల్లలకు ప్రారంభములో రోగచిహ్నములేవియు ప్రత్యేకముగ కనబడవు. ఏదో కొన్నిరోజులు జ్వరము రావచ్చును. వారికి దగ్గంతగా నుండదు. కళ్ళె, ఉమ్మిలో రక్తము, ఇటువంటి ఊయరోగుల లక్షణములేవియు వారికి ఉండవు. అందువలన,

జ్వరమునకు కారణము త్వయ కావచ్చునని, చూచువారు గాని, వైద్యులుగాని సందేహింపక పోవచ్చును. ఇట్లు కొన్ని నెలలైనపిదప, అకస్మికముగాగాని, నెమ్మదిగాగాని యీ క్రిములు మెదడునకు వ్యాపించినచిహ్నములు కనబడును. అంతనరకు ఊపిరితిత్తులలో గూడుకట్టుకొనినక్రిములు, ఒక్క మారుగా రక్తనాళములలో ప్రవేశించి, విజృంభించి, మెదడు నకు పాకును. ఇక ఎంత ఖరీదైన మందులిప్పించినను, ఎంత మంచి చికిత్సచేయించినను, ఇట్లు మెదడుజబ్బుచేసి, చంటిబిడ్డ గుణము, మగత నచ్చిన పిల్లలు బ్రతుకుట సందేహము. ఇట్టి విషాదసంఘటనలు ప్రతిదినము ప్రత్యక్షప్రమాణములగు చున్నప్పటికినీ, ఈ రోగము బిడ్డలకు రాకుండవలెనన్న, త్వయ రోగులనుండి వారిని దూరముగానుంచుట ముఖ్యమని ప్రజలు పూర్తిగా గ్రహించుటలేదు. వ్యాధి ప్రారంభములోనే గుర్తించుట, మంచి వెలగలమందు లిప్పించి చికిత్సచేయించుట, ఇనన్నియు తరువాత విషయములు. అసలు రోగము రాకుండజూచుట ప్రధానవిషయము. తనయింటివారిలో త్వయరోగులు లేనప్పటికిని, ఇంటిబయట ఇతరరోగులు నిర్లక్ష్యముగా ఉమ్మివేయుటవలన, రోగక్రిములు వ్యాపించి, బిడ్డలలో రోగమును అంకురింపజేయును గనుక — అట్టి క్రిమి తాకుడును ఓర్చుకొని, రోగమునకులాంగని నిరోధకశక్తిని బిడ్డలలో కలిగించుటకూడ అవసరము. బి. సి. జి. టీకాల వలన బిడ్డలలో త్వయవ్యాధినిరోధకశక్తి కలుగునని రుజువైనది గనుక, బిడ్డలకు మిక్కిలి పసితనమునందే యీ టీకాలు వేయించుట మంచిది. ఏలనన, పసిపిల్లలు త్వయవ్యాధిసోకు

డును బాత్తిగా తట్టుకొనలేరు. వ్యాధివలన కలుగు ప్రమాదములు, ఎంత తేతపిల్లలైన నంత ఎక్కువగా నుండును. రష్యాలోను, ఇతర పశ్చిమదేశములలోను బిడ్డ పుట్టిన తక్షణము బి. సి. జి. టీకాలు వేయుచున్నారు.

ఇండియాలోనితల్లిదండ్రులు తమపిల్లలను త్వయవ్యాధి బారినుండి తప్పించవలెనన్న ఈ దిగువ నూచించిన నివారణోపాయముల సనుసరించవలెను :

1. ఇంటిలో నెవరైన త్వయరోగులు దగ్గుతో శాధవడుచున్నయెడల, రోగిని వేరుప్రదేశమునకు మార్చుట ఉత్తమము. అది ఏలుకానివక్షమున, కనీసము బిడ్డకు బి. సి. జి. టీకాలువేసి, బంధువుల యింటికి పంపుట రెండవపక్షము. స్వంతతల్లి యీ వ్యాధితో శాధవడునప్పుడుకూడ, బిడ్డను తల్లినుండి వెంటనే వేరుచేయుట మంచిది. మిక్కిలి చంటిపిల్లల కీ వ్యాధి చాలా ప్రమాదకారణము గనుక, యీ ప్రమాదమునుండి బిడ్డను రక్షించుటకే యిట్టి ఏర్పాటు అవసరము.
2. పాలుపట్టుటకు పూర్వము శాగుగా మరగనిచ్చి పట్టవలెను. క్రిందపడినవస్తువు లెవ్వియు పిల్లలు నోటబెట్టుకొనకుండ చూడవలెను.
3. బిడ్డనెత్తుకొను దానికి త్వయవ్యాధి లేదని నిర్ధారణ చేసికొనవలెను. వైద్యపరీక్షచేయించి, అవసరమైన, ఊపిరితిత్తులు X-రే తీయించి రుజువుచేసుకొనవలెను.
4. ఇంట్లో త్వయరోగులు లేనప్పటికిని, ఇండియాలో వాతావరణమంతయు త్వయరోగక్రిములతో నిండి

యుండును గనుక, బిడ్డపుట్టిన కొద్దిరోజులకే బి.సి.జి. టీకాలు వేయించవలెను.

పైన నూచించిన విధముగా తగిన శ్రద్ధతీసికొనక, బి. సి. జి. టీకాలుకూడ బిడ్డకు వేయించకపోయినపక్షములో, అప్పుడప్పుడు బిడ్డకు వైద్యపరీక్షచేయించి, తయ అంటలేదని నిర్ధారణచేసికొనుచుండుట అవసరమగును.

బి. సి. జి. టీకాలువేయు కేంద్రములలోగాని, మరి ఏవైద్యునిచేతగాని, బిడ్డలకు పరీక్షచేయించవచ్చు. అది చాలా సులభము. మందు చర్మములోనికి ఎక్కించుటవలన, బిడ్డలకు చివరికి జ్వరముకూడ రాదు. ఒక్కొక్కమారు మందు లోనికి ఎక్కించక, ఒక పట్టిగాతయారుచేసి వేయుదురు. దీని వలనకూడ ఏవిధమైన అపాయము కలుగదు. అస్వస్థత కలుగదు.

ఈ పరీక్షలవలన బిడ్డకు తయఅంకురమున్నదని నిర్ధారణయైనంతలో భయపడుట అనవసరము. వైద్యునిసలహాపై, బిడ్డకు మందులిచ్చి, ఆహారవిహారములందు, పాతశాలకు పంపుటనుగూర్చి, వైద్యుడు నూచించిన నియమములను శ్రద్ధతో పాటించువక్షములో, వ్యాధిక్రిములను నిర్మూలము జేసి, వ్యాధిని నివారింపవచ్చును. శరీరములో, ఇతరఅవయవములకు. ముఖ్యముగా మెదడువరకు క్రిములు వ్యాపించనిచో, భయ మనవసరము. చిన్నపిల్లలలో, క్రిములు మెదడుకు వ్యాపించుప్రమాదమును తొలగించుటకే యీ పరీక్షలు, చర్యలు అవసరము.

క్షయవ్యాధి మాంసగ్రంథులకుగూడ రావచ్చును. మాంసగ్రంథులక్షయ ఇండియాలో చాలామందికి వచ్చుచుండును. మొడకొండ, చంకలో, గజ్జలో గ్రంథులు ఈ వ్యాధివలన వాయును. త్వరలో చికిత్సచేయనిచో, నివి చితికి రసికారనారంభించును - తరువాత పెద్ద గాయములగును.

జీర్ణ శోశమునకుకూడ క్షయవచ్చును. క్షయక్రిములు గల పాలు త్రాగుటవలనను, క్రిందపడిన వస్తువులను తీసితినుట వలనను, ఈ క్షయక్రిములు బిడ్డకడుపులోనికి జేరును. శౌంచము కడుపుబ్బరము, లోజ్వరము ఈవ్యాధిలక్షణములు. బిడ్డ బరువు తగ్గుచుండును. ఏ కొద్ది అనుమానముతోచినను వైద్యునికి చూపించుట మంచిది.



# శి శు స ర క్షణ

## ఆధ్యాత్మము 8

### పిల్లల సామాన్యవ్యాధులు

చంటిబిడ్డగుణము లేక ఈడ్పు (Convulsions) :

ఇది పిల్లలకు సామాన్యముగ వచ్చు జబ్బు. ఇది వచ్చినప్పుడు బిడ్డ శరీరమును, మొత్తముగాగాని, లేక అవయవములను వేరువేరుగాగాని పైకి ఈడ్చుకొనుచుండును. శ్వాస మందముగనుండును. స్పృహతప్పను. కనుగుడ్లు పైకి తిరిగిపోవును. దవడలు బిగుసుకొనును. నోటివెంట నురగ వచ్చును. మొత్తముమీద చూచుటకు భయంకరముగ నుండును. తల్లిదండ్రులు, చుట్టునున్న యితరులుకూడ యీ బాధనుజూచి బెదిరిపోవుదురు. కాని దీనినిగూర్చి అంత భయపడుట అనవసరము. దీనివలన అంత ప్రమాదమేమియు కలుగదు. వెంటనే వైద్యుడు రాకపోయినను దిగులుపడనక్కరలేదు. ఈడ్పు దానంతటదియే కొంతసేపటిలో తగ్గిపోవును.

ఈ చంటిబిడ్డగుణము సామాన్యముగా పిల్లలకు జ్వరము హెచ్చుగానున్నపుడు వచ్చును. అందువలన జ్వరము తగ్గించుటకు చూడవలెను. మంచుసంచి మాడుపైన పెట్టుట వలన జ్వరము కొద్దిగా దిగజారును. రెండవపక్షములో, చేతి రుమాలు చల్లటిసిటిలో తడిసి నొసటిపైన వేయవచ్చును.

యుడిసులోనుగాని, సారాయిగాని కొద్దిగా ఆ నీటిలో కలిపిన నింక కొంచెము చల్లదనము కలుగును. బిడ్డను చక్కగా గాలినచ్చుస్థలములో పండుకొనబెట్టవలెను. పెక్కుమంది అనఁపరముగ గుమిగూడుటవలన, బిడ్డకు కావలసినంత పరి శుభ్రమైనగాలి చేరదు. అప్పటికే కంగారుపడుచున్న తల్లి మరింత బెదిరిపోవచ్చును.

ఈడ్పువచ్చిన పిల్లలకు చురకలు వేయుట, నొసటిపైన చుట్టకాల్చి అంటించుట చెడ్డ అభ్యాసములు. ఇవి చాలా మొరటుపనులు. వీనివలన బిడ్డకు ఉపకారముకన్న నష్టకార మెక్కువ జరుగును. ఏమీ చేయనప్పటికినీ, ఈడ్పు దానంతటదియే కొంతసేపటికి తగ్గిపోవును. ఒక్కొక్కమారు, ఇది తగ్గి, మరలమరల రావచ్చును. అప్పుడు కొంత ఉపశాంతికని వైద్యుడు మందీయవచ్చు.

కొంతమంది పిల్లలకు జ్వరమువచ్చినప్పుడెల్లా ఈ గుణము రావచ్చును. మరికొందరు పిల్లలకు ఎంత హెచ్చు జ్వరమైననూ నిది రాకనేపోవచ్చును. కొంత ఎదిగినపిల్లలకు ఒక్కొక్కమారు జ్వరములేకున్నను ఈడ్పు రావచ్చు. పెద్ద పిల్లలకు ఇది తరుచుగా మూర్ఛవలన వచ్చును. ఈరోజులలో మూర్ఛవ్యాధికి అనేక ఔషధములున్నవి.

అప్పుడప్పుడు మెదడు వాయుటవలన నీ గుణము రావచ్చును. అప్పు డిది ప్రమాదకారణమగును.

**అతిసారము :**

ఇండియాలో, పిల్లలలో ఈ జబ్బు చాలా ప్రబలి యున్నది. ఏడాదిలోపున పిల్లలు పెక్కుమంది ఈవ్యాధికార

ణముగా మృతినొందుచున్నారు. ఇది క్రిములవలన వ్యాపించుచున్నది. బిడ్డల ఆహారముతో నీ క్రిములు వారి జీర్ణకోశములందు ప్రవేశించును. అందువలననే, వెనుకటి అధ్యాయములలో బిడ్డల పాలు, గంజి మున్నగునవి పశుశుభ్రముగా కాయవలెనని, వానిమీద ఈగలు ముసరరాదని, పాలసీసాలు, పాత్రలు, పీకలు చక్కగా ఉడికించి క్రిమిరహితము చేయవలెనని, పాలుపట్టువారు తనుచేతులను జాగ్రత్తగా కడుగుకొనవలెనని - విపులముగా నొక్కిచెప్పట.

ఈ వ్యాధికి వేరుకారణములుకూడ నుండవచ్చును. రెండేండ్లలోపుబిడ్డయొక్క జీర్ణకోశము అతిసున్నితముగా నుండును. ఆహారములో కొంచమించుమించులు వచ్చిన, జీర్ణకోశమునకు శ్రమయగును. ఆహారములో చక్కెరపదార్థము ఎక్కువైనను, క్రొత్తగా తినిపించిన కాయగూర లేమైన అరగకపోయినను, బిడ్డకు విరేచనములు కావచ్చును. అయితే, ఈకారణములచే కలుగు అతిసారములో అంత ప్రమాదము లేదు. క్రిమిదోషమువలన కలిగిన అతిసారమే ప్రమాదకారణము. బిడ్డలకు జలుబువలనగూడ అప్పుడప్పుడు విరేచనములగును. అందువలన వారికి జలుబుచేయుకుండ కాపాడవలెను.

మామూలు విరేచనములు బిడ్డల నంత బాధపెట్టవు. మొదటినుండి మందువేసినచో నివి సుఖపుగానే నెమ్మదించి, బిడ్డ తిరిగి త్వరలోనే కోలుకొనును. క్రిమికారణముగా కలిగిన వ్యాధివలన ప్రమాదము జరుగవచ్చు గనుక, ముందు జాగ్రత్త అవసరము. అందువలన, ఏ విరేచనములైననూ, ముందుగా వైద్యునికి చూపించుట మంచిది. ఎక్కువమార్లు

నీరునీరుగా విరేచనములగుచున్న, జ్వరముతగిలి, వాంతులు కూడ ప్రారంభించి, బిడ్డ నిస్త్రాణజెందిన నివి ప్రమాద చిహ్నములుగా గుర్తించవలెను.

అన్ని వేళల వైద్యుడు అందుబాటులో లేకపోవచ్చును. అప్పటిలో మనము స్వయముగ తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలు కొన్ని తెలిసికొనుట మంచిది.

ఒక్కొక్కమారు పిల్లలకు విరేచనములు కొద్దిగనో, ఎక్కువగనో చాలాదినములు వెళ్ళుచునేయుండును. వారు తల్లిపాలు త్రాగువారైన, తల్లిపాలు పడుటలేదేమోయను అపోహ సామాన్యముగా కలుగుచుండును. కాని యిది పొర పాలు; గనుక, తల్లి పాలిచ్చుట మానరాదు. కొద్దిపాటి విరేచనములగుచున్నప్పుడు తల్లి యథాప్రకారముగా స్తన్యమియ్యవచ్చు. మధ్యలో విరేచనము లెక్కువైన, ఒకరోజుకు తల్లి పాలు మాని, ఉత్తనీరు పట్టవచ్చు. తిరిగి మరునాటినుండి యథాప్రకారము తల్లిపాలియ్యవచ్చు. గంజి, అన్నము మొదలైన ఆహారములుతిను బిడ్డయైన, అస్వస్థత ఉన్నంతవరకు ఈ ఆహారములు నిలువవలెను. పోతపాలబిడ్డలైనచో, ప్రారంభములో పాలమోతాదు తగ్గించి, నీరుకలిపి పట్టవలెను. అప్పటికినే తగ్గనివక్షమున, పాలు పూర్తిగా మాని, ఉత్తనీరు మాత్రము, కొద్దిగా గ్లూకోజ్ కలిపి పట్టవలెను. ఏ బేన్సుల నీటికి ఒక చిన్న గరిటెడు గ్లూకోజు మోతాదులో ఒక చిటికెడు ఉప్పు కలిపి, ఒకటిరెండురోజులు పట్టి, తరువాత మెల్లగా పల్చటిపాలు పట్టుట ప్రారంభించవచ్చును. ఇట్లు ఒకటిరెండు రోజులు బిడ్డకు ఆహారములేకున్నను భయములేదు. నీరు

మాత్రము ఎక్కువగా త్రాగనిచ్చుట అవసరము. బిడ్డ పాలు సరిపోక ఏడ్చిన, మరియొకమారు పల్చటిపాలే కొద్దిగా పట్టవచ్చును. ఆకలి హెచ్చి, పేగు సద్దుకొనుటనుబట్టి, పాల మోతాదుకూడ క్రమముగా హెచ్చుచేయవచ్చును. కొద్ది విరేచనములయిన, పాలలో మీగడ తీసివేసి, నీరు కొంచ మెక్కువకలిపి, చక్కెర తగ్గించి పట్టినచో అవే సద్దుకుపోవును. మీగడతీసిన పాలపొడిని లెక్కప్రకారము నీటిలో కలిపిగాని, ఇంట్లో చిలికి వెన్నతీసిన మజ్జిగగాని పట్టుట మంచిది. ఇట్లు ఆహారము మితముగా నిచ్చుటవలన బిడ్డ కొంత ఆకలితో ఏడ్వవచ్చుగాని, మొదటనే ఈవిధముగా జాగ్రత్తపడిన, కొద్ది రోజులలోనే వానికి మరల తగినంత ఆహారమియ్యవలెగును. అట్లుగాక మొదట జాలిదలచి బిడ్డ అడిగినంత పెట్టిన, వ్యాధి ముదురును. అప్పుడు ఎక్కువరోజులపాలు పశ్యముగాపెట్టి బిడ్డను బాధించవలసివచ్చును గనుక, ప్రారంభములోనే తగిన శ్రద్ధవహించుట మేలు. అతిసారముతో బాధపడువారికి పాల గుండ జావకాచి పట్టుట మామూలు. ఇది మంచి అభ్యాసమే గాని, ఈ గుండలో మాంసకృత్తులు లేనందున, ఎక్కువకాల మీ ఆహారమే ఇచ్చుటవలన బిడ్డకు నిస్సత్తువయగును.

విరేచనము లెక్కువై, వాంతులుకూడ ఎక్కువై, ఏ ఆహారము ఇమడనిపరిస్థితిలో, రక్తములో నీటిమోతాదు తగ్గడి ప్రమాదస్థితి రావచ్చును. అట్టి స్థితిలో బిడ్డను వైద్య శాలలో జేర్చి, వెంటనే లోనికి తగినద్రవపదార్థము నెక్కించు నేర్పాటుచేయకున్న, బిడ్డ బ్రతుకుట సందేహమగును. తల్లి పాలపిల్లల కి ప్రమాదకరమైనవ్యాధి సాధారణముగా రాదు.

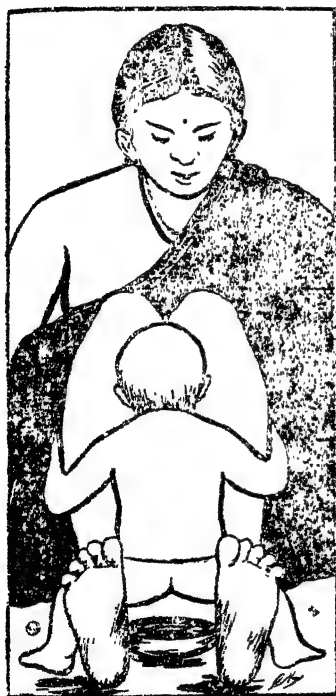
ఒకవేళ వచ్చినను, పోతపాలపిల్లలకువలె తీవ్రముగా రాదు. రెండేండ్లు నిండకపూర్వ మీ వ్యాధి బిడ్డలకు వచ్చిన తగ్గుట కష్టము. ఇంక కొంచ మెదిగినపిల్లలకు అంత సులభముగా రాదు; ఒకవేళ వచ్చినను అంతతీవ్రముగా ఎక్కువదినములు బాధించదు.

ఇండియాలో పిల్లలు తరుచు ఈ వ్యాధితో బాధపడుదురు. పాశ్చాత్యదేశములలో నీ వ్యాధిప్రాబల్య మంతగా లేదు. ఇండియాలోకూడ తల్లులు విద్యావతులై, పిల్లల వాషింగ్ మెషిన్లలో పరిశుభ్రతయొక్క ప్రాధాన్యత పూర్తిగా గ్రహించినట్లైన, ఈ వ్యాధి చాలవరకు తగ్గును. దానికితోడు గృహపారిశుద్ధ్య, నగరపారిశుద్ధ్యములు అభివృద్ధిగాంచిన, ఈ వ్యాధి అసలే రూపుమాసిపోవును.

అతిసారము వచ్చి కోలుకొనుచున్న బిడ్డకు ఆహారము చాలా జాగ్రత్తతో పెట్టవలెను. కొవ్వపదార్థములు దరికి జేరనీయకూడదు. పూర్తిగాగాని, సగముగాని మీగడతీసిన పాలు, వెన్నతీసిన మజ్జిగ (ఇంటచిలికిగాని, మజ్జిగపొడి నీటిలో కలిపిగాని), కోడిగుడ్డు తెల్లసాన మున్నగు పదార్థము లిచ్చుట వలన బిడ్డలకు తగినంత మాంసకృత్తులు లభించును.

అతిసారము, విషజ్వరము, వీనితో బాధపడు బిడ్డల మలములో వ్యాధిక్రిము లుండును. అట్టి విసర్జనలను అశ్రద్ధగా వదిలిన, వ్యాధి యితగులకు వ్యాపించు నవకాశముండును. అందువలన రోగుల మల మూత్ర వమనములను పట్టుటలోనూ, పారబోయుటలోను శాస్త్రసమ్మతమైనవిధానము లవలంబించుట అవసరము. అట్టివిధానము లవలంబించుటవలన, రోగిగది చూచుటకు అసహ్యముగానుండక, పరిశుభ్రముగా

నుండును. రోగము యితరులకు వ్యాపించకుండును. బిడ్డను పడకపైనగాని, తల్లి చీరపైనగాని మలవిసర్జన చేయసీయరాదు. మొలగుడ్డ కట్టుటవలన విరేచనము బయటంతటా పడక ఆ గుడ్డయందే నిలిచియుండును. అప్పుడు దానిని



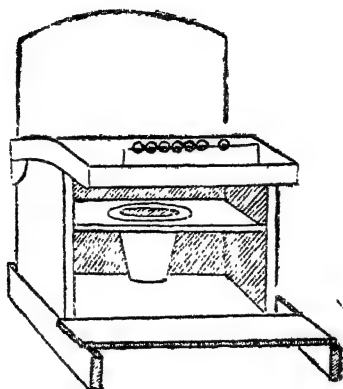
చిత్రము 41.

బిడ్డను తల్లికాళ్ళమీద కూర్చుండ బెట్టుకొని, మలమూత్రములను కాగితములోగాని, పళ్ళెములోగాని పట్టుట.

మెల్లగా విప్పి మూతపాత్రలో కప్పిపెట్టవచ్చును. తీరినప్పుడు గుడ్డలనన్నింటిని ఒక మారు ఉతికి, పాత్ర కడుగవచ్చును. పలుమార్లు బిడ్డలు ఇంట్లో ఎక్కడైనా మలవిసర్జనచేయుచుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు తల్లి దండ్రులు వీరికి ప్రత్యేకముగా వీధిగుహ్యముముందు కూర్చొనుట అలవాటు చేయుదురు. ఇవి రెండును దురభ్యాసములు. ఒకవంక అసహ్యము, మరియొకవంక అనారోగ్యము ఈ అభ్యాసములవలన కలుగుచున్నవి.

బిడ్డలవలమూత్రములను పట్టి, పారబోసిపరిశుభ్రముచేయుట ఏమంత కష్టమైనపనిగాదు. ఈ పద్ధతులలో బిడ్డకు శిక్షణ నిచ్చుటకూడ చాలసులభము.

డబ్బుగలవారు, పిల్లలు మలవిసర్జనచేయుటకువీలుగా చేసిన తొట్టని కొని, మొదటనుండి పాపకు దానినుపయోగించుట నేర్పించును.



చొమ్మ 42. పిల్లలమలపుతొట్టి.

**మామూలుపడిసెము :**

పిల్లలకు మాటిమాటికి పడిసెముపట్టుచుండును. దీనికి కారణము ఒకవిధమైన క్రిమి. మజ్జిగ, పండ్లరసము, తలంటు, వీనిమూలముగా పిల్లలకు జలుబుచేయుననుటలో యథార్థము లేదు. అప్పుడప్పుడు, తలంటిన మంచిను నెవాసనకు పిల్లలకు నాల్గు తుమ్మలు రావచ్చును. అవి అప్పుడే ఆగిపోవును. చలి గాలి తడికాళ్ళు—వీనిమూలముగా జలుబు త్వరగాపట్ట వచ్చు. జలుబుచేసినవారు పిల్లలకుదగ్గరగా పోకూడదు. ఒకరి పడిసెము మరియొకరికి అంటుట చాలా తేలిక. అందువలన పడిసెముపట్టినపిల్లలను బడికి పంపకూడదు. మిగతపిల్లలతో



కలిసి అడనీయరాదు. జలుబుచేసినప్పుడు మందమైన ఉన్ని చొక్కా తొడుగుటవలన చెమటవట్టును. అందువలన, అట్లు ఉన్న దుస్తులు ఎక్కువగా వేయరాదు. జలుబుచేసినపిల్లలకు గాలితగులకూడదని తలుపులు వేసిపెట్టుటకూడ పొరపాటు. కొంతవరకు, మంచిగాలి తగులనీయుట మంచిది. బిడ్డకు ముక్కు బాగుగా చీదుట నేర్పవలెను. చీవిడి ఎగపీల్చి ఉమ్మి వేయుట, మింగుట కూడనిపనులు. సరియైన ఆహారమును భుజించెడి పిల్లలకు, విటమిను ఆహారము అదనముగానిచ్చుట వలన, పడిసెమును నివారించే ప్రత్యేకప్రయోజన మెంత వరకని నిర్ణయించలేము. ఎక్కువకాలము ఆరుబయట ఆడు కొనుట, చల్లగాలికి క్రమముగా అలవాటుపడుటవలన, చీటికి మాటికి పడిసెమువట్టకుండ, బిడ్డలకు నిరోధకశక్తి గలుగును.

**చెవి నొప్పి :**

జలుబువలన అప్పుడప్పుడు చెవిలో పోటువచ్చును. నొప్పియని చెప్పలేనిబిడ్డ, చెవినలుపుకొని, నొప్పిపెట్టుటతో కేవలమని ఏడ్చును. కొంచము నూనె వెచ్చచేసి, చెవిలో పోసి, వేడినీళ్ళకావడముపెట్టిన ఈ నొప్పి సర్దుకొనవచ్చును. ఈ కాలములో చెవినొప్పికి అనేకమందు లున్నవి. వాటివలన నొప్పి త్వరగా తగ్గిపోవును. ఒక్కొక్కప్పుడు జలుబు, చెవి పోటులవలన కొన్ని రోజులపాటు చెవి విసపడకపోవచ్చును.

**కండ్లజబ్బు :**

జలుబువలనగాని, మరి ఇతరక్రిములవలనగాని కండ్ల జబ్బులు రావచ్చు. తెల్లవారి లేచునప్పటికి కండ్లంబుకొనును.

కండ్లెబ్బబడును. సిరాగొట్టముతో వైద్యుడిచ్చిన అరుకుచుక్కలు వేయుటవలన ఈ కండ్లంటుకొనుట తగ్గిపోవును. అయితే, గాజుగొట్టమును మాత్రము ఉడుకునీటిలో చక్కగా పరిశుభ్రముచేయవలెను.

**చూపుదోషము :**

1½ సంవత్సరము నిండినప్పటికినీ, బిడ్డచూపు వంకరగా నున్నచో, వైద్యునికి చూపవలెను.

బడిలో బోర్డుపైన వ్రాసిన అక్షరములు చదవలేకపోయినను. ఇంటివద్ద పుస్తకము కండ్లకుదగ్గరగా పెట్టుకొని చదువుచున్నను, బిడ్డను వైద్యునికి చూపి, హ్రస్వదృష్టికి చికిత్స చేయించవలెను. (Short-Sight).

చీటికిమాటికి తలనొప్పివచ్చుచున్నకూడ వైద్యునికి చూపవలెను. కండజబ్బువలన తలనొప్పివచ్చును.

**టాన్సిల్లు - అడినాయిడ్లు (Tonsils & Adenoid) :**

గొంతుకలోను, ముక్కువెనుకభాగములోను చిన్న మాంసపుకాయలుండును. గొంతుకలోవానిని గవదకాయలు లేక టాన్సిల్లు అని, ముక్కులోనివానిని అడినాయిడ్లు అని చెప్పదుము. వీనిమూలముగా దుమ్ము, వ్యాధిక్రిములు ముక్కుగుండా, నోటిగుండా లోపలికిపోకుండ నడ్డగింపబడును. అందువలన నివి శరీరమునకు ఉపయోగమైన అవయవభాగములు. కత్తిరించి తీయవలసిన అనవసరమైనకాయలుగావు. ఒక్కొక్కప్పుడు పట్టణములలో దుమ్ము, వ్యాధిక్రిములతో నిండియున్న గాలిని పీల్చుటవలన, ద్వారపాలకులైన వీనికి పని

హెచ్చగును. అప్పుడు వ్యాధిక్రిములతాకుడుకు ఇవి వాచి బాధపెట్టును. వైద్యునిసలహామీద అప్పుడు వానికి తగిన చికిత్సచేయించి, అవసరమైనచో కత్తిరించి తీసివేయవచ్చును.

**కడుపునొప్పి :**

పిల్లలకు కడుపునొప్పి అనేకకారణములవలన కలుగ వచ్చును. ఇందు కొన్ని మామూలు నొప్పులు, కొన్ని ప్రమాదకరమైనవి గావచ్చు. అజీర్ణము, గొంతునొప్పి, జీర్ణ కోశపుజబ్బులు, మనస్తాపము—సాధారణముగా నిట్టి కారణములవలన కడుపునొప్పి వచ్చును. చాలాసేపు తగ్గకపోయినను, నొప్పికితోడు బిడ్డకు జ్వరము తగిలినను, వైద్యునికి చూపవలెను.

**ఒళ్ళుపేలుట - సెగకురుపులు :**

ఇండియాలో ముఖ్యముగా వేసవికాలములో బిడ్డలకు ఒళ్ళుపేలుచుండును. వేడికి సెగకురుపులు లేచును. ఒళ్ళు పేలినప్పుడు, పేలినస్థలము ఎఱ్రగానగును. అక్కడ సన్నటి పొక్కులు దట్టముగా లేచును. మెడపైన, భుజములపైన ఈ పొక్కులు అధికముగా నుండును. బిడ్డకు వేడి అంతగా తగులకుండ చూచుట అవసరము. ఒంటికి చొక్కా అనవసరము. వేసినను, పల్చటి నూలుచొక్కా చాలు. ఇండియాలో పిల్లలకు తరచు తలంటుదురు. దీనివలన ఈ పేలుట కొంత తగ్గును. మంచినూనె తలకు బాగుగా నంటి, ఒంటికి చక్కగా మర్దనచేయవలెను. పసుపు, పెసరపిండి కలిపి నలుగు పెట్టవలెను. తరువాత నీరుపోసి కడిగిన, కొంత చమురు దువ్వు

మెరుగుగా చర్మమున కంటియుండును. ఇట్లు తలంటుటవలన పిల్లలకు పేలుట తగ్గును.

సెగకురుపు ఎఱ్ఱటిపొక్కుగా లేచును. తరువాత దానికి చీముమొన తేలి చితుకును. ఒక్కొక్కమా రీతి పొక్కులు ఎక్కువగా లేవవచ్చు. వైద్యునికి చూపి మందు వేయుటవలన రక్తముచెడి, క్రిములు లోపలి అవయవములకు జేరకుండును.

**ఏనుగుగజ్జి లేక ఎగ్సిమా (Elezema) :**

ఇది ముఖముమీద, పుట్టెపైన, మోచేతి మోకాలి మడుపులలోను సాధారణముగా లేచును. ఇది అందఱుపిల్లలకు రాదు. ఇది మొదట ఎర్రగా నుండును. తరువాత పైన పొరగట్టును. రసి కారును. గోకుటవలన, ఘాతైన సబ్బులు ఉపయోగించుటవలన యిది మరింత పాకును. ఇది కనవడిన వెంటనే వైద్యునికి చూపుట మంచిది.

**కడుపులో పాములు (Worms) :**

ఇండియాలోను, పరిసర దేశములలోను, బిడ్డలు చాలామంది కడుపులో పాములవలన బాధపడుదురు. ఈ పాములలో గుండ్రటిపాములని, నులిపురుగులని, కొక్కిపురుగులని, ఏటిక పాములని పలువిధములు.

**గుండ్రటిపాములు (Round Worms) :**

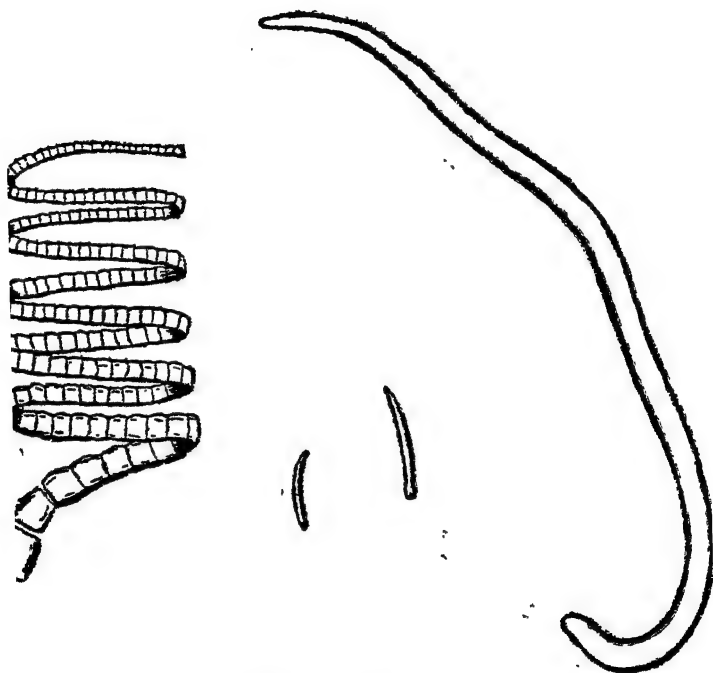
ఈ పురుగులు పొడుగుగా, గుండ్రముగా, గోధుమ వన్నెగా నుండును. ఇవి పేగునుపట్టియుండు పరాన్నభుక్కులలో (parasite) నతిసామాన్యమైనవి. ఇవి బిడ్డకడుపులో జేరి

నప్పుడు, ఏదో కారణము తెలియని అస్వస్థత, ఆకలిలేకపోవుట, కడుపునొప్పి, మొదలగు సూచనలు కన్పట్టును. ఏదో కొద్ది పాటి పాములైన బహుశా బాధపడినా ఉండకపోవచ్చు. కాని వీనిసంఖ్యపెంచిన, ఒక్కొక్కమారు ప్రమాదముకలుగ వచ్చును. ఈ పురుగులగుడ్డతో మలినపడిననీరు త్రాగుట వలన, పచనముకాని పచ్చికాయలు, కూరలు తినుటవలన, క్రిందపడి మలినమైన తినుబండములను తీసి నోటిలోపెట్టు కొనుటవలన, ఈ పురుగులు బిడ్డపేగులో ప్రవేశించి వృద్ధి యగును.

నులిపురుగులు (Thread worms) :

ఇవి చిన్న పురుగులు. చూచుటకు సన్నగా, తెల్లగా, దారమువలె నుండును. సుమారు  $\frac{1}{2}$  లేక  $\frac{3}{4}$  అంగుళము పొడవుండును. ఇవి బిడ్డమలములో పుట్టలుపుట్టలుగ వడును. ఈ పురుగులు రాత్రివేళ అపానముగుండ బయటకువచ్చి, అక్కడ గుడ్లుపెట్టుటచే, బిడ్డ గోకుట ప్రారంభించును. ఇట్లు గోకునప్పుడు గుడ్లు బిడ్డయొక్కగోటిలో ఇరుకుకొని, తిరిగి వానిఅహారముద్వారా కడుపులోనికి పోవును. ఆ చేతులతో వాడిన్నే హితులను తాకుటవలన, వారికిగూడ ఈ పురుగు లంటును. రాత్రులందు నిద్దురచేడి గోకుటయేగాక, కొంత అజీర్ణసూచనలుకూడ ఈ పురుగులవలన కలుగవచ్చు. వైద్యుడు ఈ పురుగులుచచ్చుటకు మందిచ్చును. ఆ మందిచ్చుటకు తోడు, బిడ్డయొక్కగోళ్లు చక్కగా కత్తిరించి పరిశుభ్రము చేసిన, గోకినప్పుడు పురుగుగుడ్లు గోటిలో నిరుకుకొన వీలుండదు. ఈపురుగులకని మందిచ్చునప్పుడు, ఒకేమారుగా, ఇంట్లో

నున్న బిడ్డలందరకు మంచిచ్చుట మంచిది. ఎందుకనగా, ఒక బిడ్డనుండి మరియొకబిడ్డకు ఈ పురుగులు అవలీలగా వ్యాపించును.



టొమ్మలు 37, 38, 39, 40.

బిడ్డలకడుపులో జేరి పీడించెడు, పరాన్నభుక్కులైన  
యీ పురుగులన్నింటిని మందులున్నవి.

కొక్కిపురుగు :

కొక్కిపురుగుకూడ చిన్నదిగా, తెల్లదిగా నుండును.

రోగియొక్క మలముతోపాటు ఈ పురుగులగుడ్డు బయటకు వచ్చి, అందు పిల్లలగును. ఈ చిన్న పురుగులు, బిడ్డలయొక్క పాదములను దొల్చుకొని లోనికిపోవును. చెప్పలులేకుండ పిథిబాటలలోను పొలములలోను, నడిచెడిపిల్లలకు ఈ వ్యాధి అంటు ప్రమాదమున్నది.

### ఏటికపాము (Tape worm) :

ఇది వెడల్పాటి తెల్లటి నాడావలె నుండును. ఈ పురుగు ముక్కలుముక్కలుగా రోగి విసర్జించిన మలములో కనబడును. ఈ పురుగు జీరణ ఎద్దుమాంసము, పందిమాంసము భుజించిన పిల్లల కడుపులో నిది జేరును.

### కడుపులో బిల్ల (Liver Cirrhosis) :

ఇండియాలో 1-5 సంవత్సరముల పిల్లల కిది సామాన్యముగ వచ్చును. ప్రారంభదశలలో బిడ్డకు ఆకలి తగ్గును. కడుపు కొద్దిగా ఉబ్బియుండును. బిడ్డ ఊరకనే చిరాకుపడుచుండును. ఇండియాలో కొన్ని ప్రాంతములలో నీ జబ్బు పేరు చెప్పిన తల్లిదండ్రులు మిక్కిలి భయపడుదురు. అందువలన ఏ కారణముచేతనైనను, కొంచము కడుపు ఎత్తుగా కనపడినంతనే, ఈ జబ్బు కుదురుటకని తయారుచేసిన ప్రత్యేక ఔషధములలో నేదేని నొకదానిని వాడుట ప్రారంభింతురు. వ్యాధిముదిరినప్పుడు, నీరు జేరుటవలన కడుపు చాలవెద్దదగును. కామెరలు మధ్యమధ్య కనపడవచ్చు; ఒక్కొక్కమారు కనబడకపోవనువచ్చు. తరచు బిడ్డకు లోబ్బరముండును. ఇంత

వరకు శాస్త్రవిజ్ఞానము పలుముఖములుగా పెరిగినది కాని, ఈ జబ్బుకుమాత్రము కారణము కనుగొనబడలేదు. కాని ప్రజాబాహుళ్యము దీని కేవేవియో కారణములున్నవని ఊహించుచుందురు. దీనిని గురించిన పరిశోధనలు ప్రస్తుతము ఇండియాలో చాల జరుగుచున్నవి. బిడ్డలకు ఆవుపాలుగాని, బజ్జెపాలుగాని పట్టుటవలన నీ వ్యాధి కలుగునన్నవాదము నిరాధారమైనది. పొట్ట పెరిగినంతమాత్రమున కడుపులో బల్ల ఉండనక్కరలేదు; కామెరలు కానక్కరలేదు.

ఈ జబ్బు కొంతమందికి దానంతటదీయే వచ్చి తగ్గి పోవును. ఒక్కొక్కమారు ఎక్కువగుట, ఒక్కొక్కమారు తగ్గుచుండుట వ్యాధి లక్షణములు.

పుష్టికరమైన ఆహారములు, విటమినులు

లోపించుటవలన గలుగు జబ్బులు.

**బిడ్డ ఎండిపోవుట (Marasmus) :**

ఆహారము చాలకపోవుటవలన, బలమైనఆహారము లభించకపోవుటవలన బిడ్డలు చిక్కిపోవుదురు. కండపుష్టిలేక, ఎముకలు సన్నగిలి. వాడిపోయినట్లు కనబడుదురు.

**ఉబ్బు (Swelling of the Body) :**

బీదకుటుంబములలో 1-5 సంవత్సరములలోపుబిడ్డలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుచుందురు, ఒళ్ళివాయుట, చర్మము నల్లబడుట, లేక పొలుసురేగిపోవుట. ఈ జబ్బులక్షణములు. బిడ్డలకిచ్చు ఆహారములో మాంసకృత్తులు లోపించుటవలన



ఈ జబ్బు కలుగును. పాలు, పప్పుపదార్థములు, వేరుసెనగలు, సోయాచిక్కుళ్ళు ఎక్కువగా తీసిపించిన ఈ జబ్బు తగ్గును. సరియైన సంరక్షణ చేతున్న బిడ్డలు ఈ వ్యాధివలన మరణింతురు.

**రేచికటి - కంటికురుపులు :**

ఎ-విటమిను బిడ్డ ఆహారములో లోపించుటవలన నీ వ్యాధులు కలుగును. ఎ-విటమిను ఎక్కువగానుండు ఆహార పదార్థములచట్టి అనుబంధములో నూచింపబడినది. నూనెపదార్థములు, కొరట్లు, ఆకుకూరలు మున్నగుపదార్థములలో ఎ-విటమిను ఎక్కువమోతాదులో నుండును. ఈ వ్యాధినిగురించి ఏ కొంచెమునుమానము కలిగినను నైద్యునికి చూపవలెను. ఆలసించిన నొక్కొక్కప్పుడు దృష్టి పూర్తిగా పోవచ్చును.

**ఎముకలు మెత్తబడి బలహీనమగుట (Rickets) :**

డి-విటమినులోపించిన ఆహారము భుజించుటవలన, బిడ్డలకు సామాన్యముగ నీ వ్యాధి కలుగును. సూర్యరశ్మి తగులకపోవుటవలన గూడ ఒక్కొక్కమా రీ వ్యాధి యంకురించును. దీనివలన ఎముకలు బలహీనమై, వంగి, వంకరగా నగును. బిడ్డ పాలిపోవును. కండ వదులుగా, రొమ్ము సన్నగా, కడుపు చాలా పెద్దదిగా నగును. చేతులు, కాళ్ళు, వంకర తిరిగియుండును. గుడ్డు, చేపనూనె యిచ్చుటవలన, బిడ్డలకు తగినంత డి-విటమిను లభించును. ఆతపన్నానములుచేయించుటవలన గూడ నిది లభించును. ఇట్టి పోషణవలన యీ వ్యాధి కుడరనచ్చును.

### అవజర క్తము - స్కర్వీ (Scurvy) :

పోతపాలపిల్లలకు తగినంత సి-విటమిను లభించనికారణమున నీ వ్యాధి అంకురించును. 6 నెలలపైన 2 సంవత్సరములలోపుబిడ్డలకు సామాన్యముగా నీ వ్యాధి కలుగును. ఈ జబ్బువలనకూడ, ఎముక బలహీనమై, కాళ్ళు చేతులు వంకరలై, బిడ్డ విసుగుదలగా నుండును. దీనివలన కాలుగాని, చేయిగాని వాచును. వాచినభాగము తాకినచో నొప్పివలన బిడ్డ ఏడ్చును. నొప్పికి భయపడి, బిడ్డలు కాళ్ళు, చేతులు సమముగా కడవరు.

### బాలనంజు (Infantile Beriberi) :

నంజువ్యాధి ప్రబలియున్నప్రాంతములలో తల్లి పాల పిల్లల కీ వ్యాధి కలుగును. బిడ్డగొంతు బొంగుకుపోవును. గుండె నీరసించును. బి-విటమినులోపమువలన నీ వ్యాధి కలుగుచుగనుక, తల్లి, బిడ్డ లిద్దరకు బి-విటమినుమాత్రలిచ్చుట వలన నీ వ్యాధి తగ్గును తల్లి దంపుడుబియ్యము, ఉప్పుడు బియ్యము తినుటవలన ఆహారములో తగినంత బి-విటమిను జేరును.

# శ్రీ శంసంరక్షణ

## ఆధ్యాయము 9

### ప్రమాదములు - విషపదార్థములు

పిల్లల నింటిలో అశ్రద్ధగా తిరుగనిచ్చుటవలన అనేక ప్రమాదములు సంభవించుచుండును. ఈ ప్రమాదములలో వలుపురు బిడ్డలు మరణింతురు. వలుపురు అంగవైకల్యముకలిగి, ఆజన్మాంతము బాధపడుచుండురు. తగుశ్రద్ధతో తల్లిదండ్రులు బిడ్డలను గమనించి, వారికి ఉపద్రవములనుండి బాగ్రత్తపడు నభ్యాసములు గరపినచో, చాలా ప్రమాదములు తప్పించ వచ్చును. ఈ దిగువ నిచ్చిన సూచనలు కొంతవరకు బిడ్డలను ప్రమాదములనుండి రక్షించును :

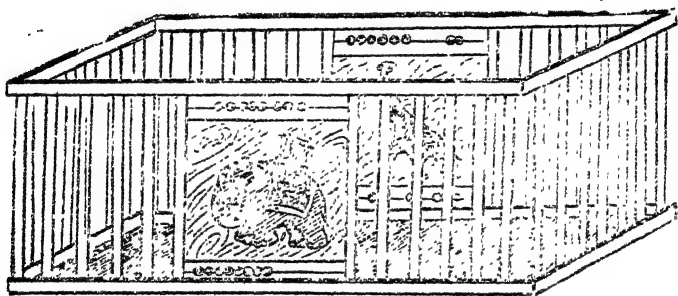
1. అడ్డువలకలుగాని, కటకటాలుగాని లేని ఎత్తైన బల్లమీద, అరుగుమీద, పడకమీద బిడ్డను ఒకనిమిషమైన ఏమారి, ఒంటరిగా విడువరాదు. వాడు క్రిందకు దొర్లి నచో వెబ్బుతగిలి ప్రమాదము సంభవించును.

2. వంటయింటిలోనికి, పొయ్యిదగ్గరకు బిడ్డను రానీయకూడదు. వేడిపాత్రలను తాకుటవలనను, వేడివస్తువులు దొర్లించుటవలను బిడ్డకు ఒళ్ళుకాలి, బొబ్బలెక్కును.

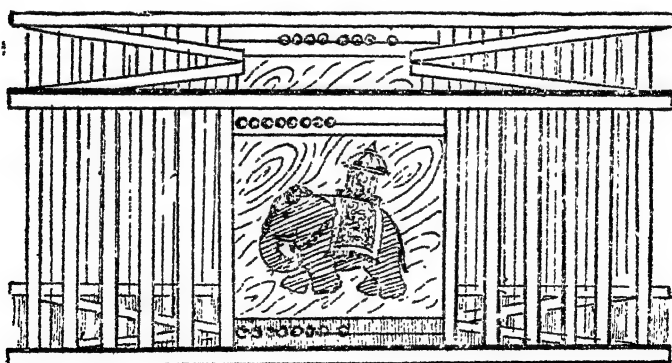


చొమ్మి 48. వంటగదిలో పనిపిల్లలు.

3. తల్లి పనిమీద నున్నప్పుడు, దాది దగ్గరలేనప్పుడు, బిడ్డను ఆటగూడులో పెట్టువలెను. అవసరము లేనప్పుడు ఈ గూడు మడిచి మూలబెట్టవచ్చును. తెలిసిలేటలుగల తల్లి సామాను లట్టునిలు అమర్చి, ఆటగూడు తట్టవచ్చును.



చిత్రము 44. పిల్లల ఆటగూడు.



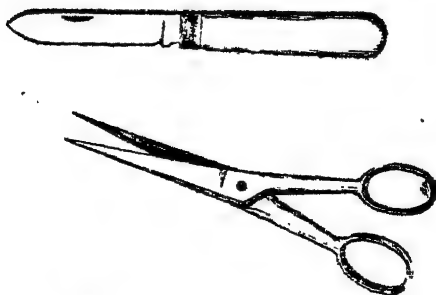
చిత్రము 45. ఆటగూటిని మడిచిముంచుట.

4. విద్యుత్తంత్రులను బిడ్డల కందనీయరాదు. బిడ్డల కన్నియు తాకిచూచుట అభ్యాసము. అందువలన, యీ తీగలు అందికలో ప్రవేశింపజేయుచున్న, కుతూహలమునకు బిడ్డలు వానిని తడిచేతులతో తాకవచ్చును. నోటిలోకూడ పెట్టుకొన వచ్చును. అందువలన ప్రమాదము కలుగును.



చొమ్మ 46. బిడ్డ తీగను నమలు దృశ్యము.

5. కత్తులు, కత్తెరలు, ఇతర పదునైన సామానులు బిడ్డచేతి కందనీయరాదు.

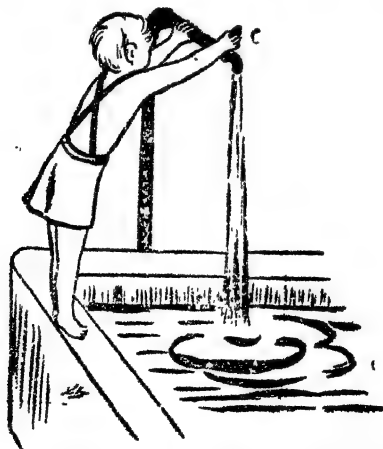


చొమ్మ 47. పదునైన సామానులు.

6. అగ్గిపెట్టెను బిడ్డల కందనీయరాదు. దీపపుబుడ్డి దగ్గర బిడ్డలను ఒంటరిగా విడువరాదు.

7. మెట్లపైన, గుమ్మములకు అడ్డగా పెట్టెలు, ఆటవస్తువులు ఉంచరాదు. బిడ్డ వానికితగిలి పడిపోవు చుండును. బాగా నున్నటి నేలపైన చిన్నికంబళ్ళు పరచుట వలన, బిడ్డ అటునిటు నడచునప్పుడు జారిపడు ప్రమాదము కలుగును. బిడ్డ తిరుగు స్థలములలో అడ్డములేమియు పెట్ట కుండుటవలన యీ ప్రమాదము తప్పను. బిడ్డను మెట్లపైన పరుగులెత్తనీయరాదు. ప్రక్క కటకటాలనానుకొని మెట్లిగా నెక్కుట, దిగుట నేర్పించవలెను.

8. అందికలోని నీటికొలను, నీళ్ళతొట్టెలు బిడ్డల నెక్కువగా నాకర్షించును. అట్టివానిపైన సరియైనమూత



చొమ్మి 48. మూతవేయని నీటితొట్టి ప్రమాదకారణము.

లుండవలెను. బిడ్డలు కాలుజారి తొట్టిలోగాని, కొలనులో గాని పడిన, ప్రమాదముకలుగును. చిన్నతనమందే యీత నేర్పిన, బిడ్డలకు కొంతవర కీ ప్రమాదము తగ్గును.

9. తేలుకాట్లవలన బిడ్డలకు ప్రమాదము కలుగును. బిడ్డల నెవ్వడూ మంచముపైన నిద్రపుచ్చుటవలన తేళ్లు కుట్టుటకు వీలుండదు. బిడ్డగదిలో చెత్త జేరకుండ ప్రతిదినము పరిశుభ్రముచేయుట మంచిది.

10. బిడ్డలకు మామూలుగా దెబ్బలు తగులు చుండును. ఆటలలో ఒళ్ళు కొట్టుకుపోవును. అట్టి వగుళ్ళ గుండా, మట్టిలోని క్రిములు లోనికిపోయి, బిడ్డలకు ప్రమాద కరమైన ధనుర్వాతము రావచ్చును. దెబ్బలు పెంటనే సబ్బు నీటితో కడుగవలెను. కడుగునప్పుడు పైదుమ్ము గాయము లోనికి పోకుండా, జాగ్రత్తగా కడుగవలెను. క్రిమిరహితమైన దూదితో దానిని అద్దవలెను. ఔస్పరైడిన్ గాయముపైన అద్దవలెను. ఇది గాయముపైన పడి మండును. మండినప్పటి కీనీ, ఈ మందువేయుట అవసరము. ధనుర్వాయువు సరికట్టు టకు ఒకమందు గలదు. ఆ మందును బిడ్డ కెక్కించుటవలన, ధనుర్వాయువువచ్చు ప్రమాదము తగ్గును. దెబ్బతగిలినప్పుడు, మురిగినపేడ, పెంట, ఎరువు, మట్టి, గాయమునకంటిన, తప్పక ఈ ఔషధమును బిడ్డకు ఎక్కించుట మంచిది.

11. విషపదార్థములను బిడ్డల కందనీయరాదు. ఇండియాలో బిడ్డలు కిరసనాయిలు త్రాగడి ప్రమాదము తరచు కలుగుచుండును.

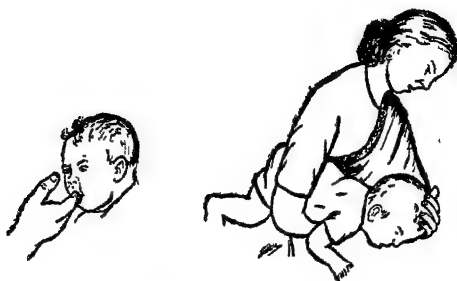




దొమ్మ 48.

పిల్లలకు కిరసనాయిలు అందికలోనున్నచో ప్రమాదముకలుగును.

కిరసనాయిలునీసా బిడ్డ కందనీయరాదు. మందు లెవ్వియు బిడ్డల కందనీయరాదు. ఫినయిలు (Phenyl), లైసాల్ (Lysol), టిన్చర్ అయొడిన్ (Tincture Iodine), వాపులకు వేయుమందులు, నిద్రమాత్రలు, అలమారులలో పెట్టి తాళమువేయుట మంచిది. ఈ మందుల నుపయోగించుటకు బయటకు తీసినను, బిడ్డను ఒంటరిగా వానిదగ్గర విడువరాదు. (ముందుజాగ్రత్తవలన, తరువాత ప్రమాదము లెన్నియో తప్పను) వీనిని తాళకూడదని, తాకిన ప్రమాదమని, బిడ్డలకు ముందునుంచి చెప్పించవలెను. మామూలుగా గన్నేరుకాయలు ఆటలలో పిల్లలు తెలియక తినవచ్చును. ఇది చాలా విషపదార్థము. విషపదార్థమేదైన మింగిన, బిడ్డచే వెంటనే వాంతి చేయించవలెను. తల్లి ప్రవేశము బిడ్డగొతుకలో రాచిన, బిడ్డకు వాంతివచ్చును.



బొమ్మ 50, 51.

బిడ్డ వాంతిచేయునట్లు చేయుట.

విషవదార్థముమింగి, కొంతసేపైన, ముందు బిడ్డకు ఒక గ్లాసు నీరుగాని, పాలుగాని యిచ్చి, తరువాత గొంతుకలో వేళ్ళపెట్టి కక్కించవలెను. వాంతిఅయిన పిదప, మరల నొకమారు నీళ్ళనిచ్చి కక్కించవలెను.

12. చిన్న పిల్లలకు తమ కందికలోనున్న వస్తువులను గురించి తెలుసుకొనవలెనను కుతూహలము మెండుగా నుండును. ఆ కుతూహలమువలన, చేతికందిన వస్తువుల నన్నింటిని ముందు నోటబెట్టుకొను సభ్యాసము పెక్కుమందికి యుండును. అందుమూలముగా కొన్నిప్రమాదములు కలుగు చుండును. పోక టెక్కలు, గింజలు, పిన్నులు, డబ్బులు మున్నగు వస్తువులను ప్రమాదవశాత్తు బిడ్డలు మింగు చుందురు. ముద్దుకని బిడ్డల ప్రేళ్ళకు ఉంగరముపెట్టిన, ఒక్కొక్కమారు దానినితీసి వారు నోటపెట్టుకుని మింగు ప్రమాదము కలుగును. కాని డబ్బువంటి నున్నటి వస్తు వైనచో, నది మెల్లిగా ప్రేగులలో జారి, మలముతో బయ

టకువచ్చును. అగతిపండువంటి మెత్తటి ముద్దవదార్థమాను తినిపించుటవలన, మ్రింగినవస్తువు మెత్తటిమలములో చిక్కి, పేగును గాయపరచకనే బయటకువచ్చును. ఇట్టి పరిస్థితులలో విరేచనమునకు మంచిచ్చుటవలన ఉపద్రవము కలుగును.

మ్రింగిన వస్తువు బిడ్డయొక్క గొంతుకలో నిరికి, బిడ్డ ఉక్కిరిబిక్కిరియగుచున్న (పోకచక్కలు మ్రింగుటవలన ఇండియాలో నిట్టిప్రమాదము సామాన్యముగా కలుగుచుండును). వెంటనే వైద్యునికి కబురంపవలెను. ఇంతలో బిడ్డను కాళ్ళ మీద బోరగిల పరుండబెట్టి మెడమీద కొట్టినచో, మ్రింగిన వస్తువు గొంతుకనుండి ఊడిపడవచ్చును.

మ్రింగిన వస్తువు గాలిగొట్టమున కడ్డవడుటవలన, శ్వాస మందమై, బిడ్డ నలుపెక్కుచున్న, వెంటనే వైద్య శాలకు గొనిపోవలెను.

బిడ్డలు చిన్నచిన్న రాళ్ళను, సన్నటిపూసలను, గింజలను ముక్కులోను, చెవిలోను పెట్టుకొనుచుందురు. బిడ్డచే ముక్కుచీదించిన ఒక్కొక్కమారు వస్తువు బయటపడవచ్చు. నేర్పుగా తీయుటకు వీలైనచో, సన్నపటకాగుపెట్టి ముక్కునుండి, చెవినుండిగూడ వానిని తీయవచ్చును. కాని, నేర్పు లేనివారు తీయుటవలన, నా వస్తువులు మరింత లోనికిపోవు ప్రమాదము కలుగును. అందువలన వైద్యునికి చూపించి తీయించుట మంచిది.

13. బిడ్డలకు అప్పుడప్పుడు ముక్కునుండి రక్తము కాదును. దెబ్బతగులుటవలనగాని, జలుబువలనగాని, మరి యేయితరకారణమువలనగాని నిల్లు కావచ్చును. కారణ మేదియైనను, బిడ్డ తలను ముందుకువంచి, రక్తస్రావము తగ్గ నంతవరకును కదలకుండ కూర్చుండబెట్టవలెను. చల్ల టిసీటీలో గుడ్డతడిపి నొసటిపైనను, ముక్కుపైనను వేయవలెను. వైద్యునికి కబురంపవలెను.

# శి శు స ర క్ష ణ

## అధ్యాయము 10

### పిల్లల ఆట, వినోదము

ప్రాణికోటులందరకూ, చిన్నతనములో ఆటలాడుట యందు సహజమైన కుతూహలము. పిల్లి పిల్లలను, కుక్కపిల్లలను చూచినవారికి ఈ యథార్థము బాగుగా బోధపడగలదు. అందువలన బిడ్డలకు ఆటవస్తువులు అవసరము. బిడ్డయొక్క ఆటవస్తువులు కడిగి పరిశుభ్రపరచుటకు ఏలుగా నుండవలెను. ఆటసమయములో పిల్లలు తమవస్తువులను అన్నిప్రక్కలా మట్టిలో, మడుగులో వేయుచుందురు. అవి తిరిగి నోటిలో పెట్టుకొనుచుందురు. అందువలన, వానిని అప్పుడప్పుడు కడుగుచుండుట యవసరము. రబ్బరు, లేక ప్లాస్టిక్ తో చేసిన బొమ్మలు సెల్యులాయిడ్ బొమ్మలకన్న శ్రేష్ఠము. సెల్యులాయిడ్ బొమ్మలు త్వరగా విరుగుటయేగాక, విరిగిన ముక్కలు కోణములుగా, పదునైనవిగానుండి బిడ్డలకు గీచుకొనిపోవును. బొమ్మలనుండి, చిన్నచిన్నభాగములు, అనగా కండ్లు మొదలైనవి ఊడిరాకూడదు. చేతికిచిక్కిన వింతవస్తువులను చిన్నవస్తువులను కుతూహలమునకు నోటవేసికొనుట, మ్రింగుట, యిట్టివానివలన బిడ్డలకుకలుగు సహజప్రమాదములు. నీరపురంగులంపున ఆటవస్తువులు బిడ్డ కీయరాదు.

సీసము విషస్వభావముకలది. బిడ్డలు అట్టివస్తువులను నోటపెట్టుకొనిన మంచిదికాదు.

బిడ్డ నడక ప్రారంభించినప్పుడు త్రోపుడుబండ్లు, లాగేడు బొమ్మలు కావలసియుండును. కుర్చీలు, బల్లలు లాగడము ప్రారంభించును. బిడ్డలను ఇవ్వమువచ్చినట్లు ఆడనిచ్చుట మంచిది. ప్రతిదానికి అడ్డుపెట్టి, భయపెట్టరాదు. ఆట గూడులో బిడ్డను వదిలిన, పెద్దవారు దగ్గరుండి వానిని అనుక్షణము ప్రమాదమురాకుండ కాపాడు బాధ్యత తొలగును. క్రమముగా బిడ్డలు ఎదుటిపిల్లలతో కలిసి యాడుకొనుట ప్రారంభింతురు. బొమ్మరిళ్లు, బొమ్మలు, బొమ్మసామానులు, రంగుబలపములు, ప్లాస్టిసీన్ అనగా బొమ్మలుచేయు బంకమట్టి మొదలైన వస్తుసంచయము బిడ్డల కా సమయములో నందు బాలులో నుండవలెను. 6-7 ఏండ్ల బిడ్డలు నలురైదుగురు జేరి ఆడుచుందురు. కొత్తవస్తువులను నిర్మించుట కభిలాష పడుచుందురు. 8-10 ఏళ్ళబిడ్డలు కలిసి సమిష్టిఆటల నాడుచుందురు.

ఆతపస్నానము - ఎండలో నిలబెట్టుట (Sun-baths) :-

గాలి బాగున్నప్పుడు బిడ్డను సూర్యరశ్మిలో కొంత నేపుంచుట మంచిది. బిడ్డకు నెలనిండినప్పటినుండి, రోజుకు ఒకనిమిషముతో ప్రారంభించి, 15 నిమిషములవరకు పాపను ఎండలో నుంచునట్లు క్రమముగా నలవాటుచేయవలెను. ఇది ఉదయము, సాయంకాలముకూడ చేయవలెను. ఇది ఫీలు

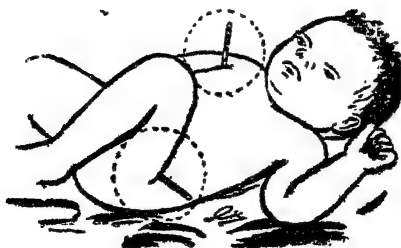
లేకపోయిన, కనీసము నీడలో నైనను ఆరుబయట కొంతసేపు తివ్వట మంచిది.

**పిల్లల పుస్తకములు :**

పిల్లల పుస్తకములలో పెద్దొచ్చు, రంగురంగుల బొమ్మలుండవలెను. పిల్లలు పెనుగుకొలది జంతువులకథలు, చిన్నపిల్లలనుగురించిన కథలు చదువుట కిష్టపడుదురు.

**పిల్లలకు జబ్బుచేసినప్పుడు**

ఏదైనా అనారోగ్యముకలుగుచున్నపుడు, బిడ్డ గ్రహించి చెప్పుటకుపూర్వమే తల్లి గ్రహించగలదు. నొసలు, కడుపు వేడిగానున్నచో, జ్వరమువలన కావచ్చును. ఎంతజ్వరము అన్నది ఉష్ణమాపకమును(thermometer)ఉపయోగించి తెలిసికొనవచ్చును. పసిపిల్లలకు ఉష్ణమాపకము నోటిలో నుంచక, చంకలోగాని, తొడలోగాని పెట్టి జ్వరము చూడవచ్చును.



**బొమ్మ 52. పసిపిల్లకు జ్వరముచూచుట.**



చొమ్మి 52 ఎ.

జ్వరము తీవ్రముగా నున్నపుడు, తలపైన మంచు సంచి, ఒంటికి చల్లనిమడుపులుగాని పెట్టవచ్చును. స్పంజని చల్లనినీటిలో తడిపి ఒళ్ళుతుడువవచ్చును. ఈ విధముగా జ్వర తీవ్రత కొంత తగ్గును.

పొంగేమీసనున్నదాయని వ్రతదినము పరీక్షించుచుండవలెను.

జ్వర మంతగా లేక, సామాన్యముగా నున్నపుడు, బిడ్డలు పడుకొనుట కిష్టపడరు. అందువలన వారిదగ్గరుండి కథలు, కబుర్లు, బొమ్మలు మొదలైనవానితో వారు పడకమీదనుండి



చొమ్మి 53, ఆనువంక. కట్టపెట్టె జతజేర్చి పడకగానేయుండు.



కదలకుండ చూడవలెను. తలచిండ్లు గోడనాన్ని, బిడ్డను కూర్చుండబెట్టవచ్చును. చెక్కపెట్టిని పడక బల్లగా నుపయోగించవచ్చును.

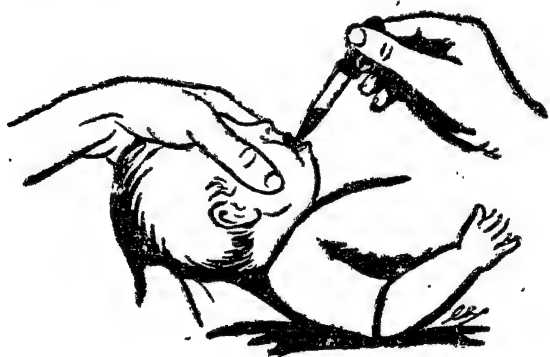
ఒక్కొక్కస్పడు వైద్యుడు బిడ్డను కదలనీయకూడదని శాసించును. అప్పుడు గదిలో నొకభాగములో ఒక



చిత్రము 54. గరిచెతో మందుపోయుట.

అద్దము వీధికెదురుగా అమర్చిన, వీధిలో నచ్చుపోవువారిని, జరుగుచున్న విషయములను బిడ్డ చూచి సంతృప్తిపడుచుండును. వీధికాకపోయిన, మిగతాగదులలో జరుగుచున్న దృశ్యములేకావచ్చు. ఏదైనను, బిడ్డ కదలనవసరములేకుండి కలుగు

వినోదము, బొమ్మలపుస్తకములు, కత్తిరించినకాగితపుచిత్రములు, బిడ్డకు అందికలో, పరుపుకుకట్టినసంచిలో నుంచవచ్చును. తల్లిని పిలచుటకు బిడ్డచేతికందునట్లు ఒక గంట నుంచవచ్చును. ఆహారము, పాలు, నీరు మున్నగునవి రంగు పల్లెములోగాని, పటముగట్టినబొమ్మపలకపైనగాని పెట్టియుంచవచ్చును. బిడ్డ పండుకొనియే మలమూత్రవిసర్జనచేయుటకు పీలుగా బెడ్ పాన్ (bed pan), లేక పల్చేము, వెడల్పుమూతినీసా, మున్నగునవి ఉపయోగించవలెను. పరుపు తడవకుండ రబ్బరుగుడ్డగాని, మైనపుగుడ్డగాని పరుపుమీద పరచవలెను.



టొమ్మ రీ. సిరాగొట్టము లేక గాజుగొట్టముతో మందుపోయిం.

బిడ్డలకు మందువట్టుట చాలా కష్టము. మందుగట్టు మరుగుపరచుటకు కొంచము తేనెగాని, పండురసముగాని అప్పుడప్పుడు కలుపవచ్చును. కొంచము పెద్దపిల్లలకు మందు గ్లాసు చూచి వెగటుపడకుండా, తన మంచినీటిన్నీరు లోనే మందుపోసి యియ్యవచ్చును. లేక, చొప్పగొట్టముతో

త్రాగమనిన అప్పుడప్పుడు కొంత మార్పుగా, వినోదముగా నుండును.

ఎదిగినపిల్లలకు, మాత్రలు మ్రింగుట నేర్పవలెను. మాత్ర అంగిటలోనుంచి నీరుగాని, రసముగాని త్రాగమని చెప్పవలెను. రసముత్రాగునుత్సాహములో బిడ్డ మాత్రమింగుట లోని యసహ్యమును మరచును.

ఎక్కువకాలము జబ్బులోనున్న బిడ్డలు కోలుకొనునప్పుడు, ఒక్కకోపముతో మంకుతనముచేయుచుండును. జబ్బుగానున్నప్పుడు బిడ్డ అన్నింటికి తల్లిమీద నాధారపడియుండును. తల్లికూడ ఎక్కువశ్రద్ధతో బిడ్డకు అన్నివిషయములలో సహాయపడుచు, బిడ్డకు కావలసినవన్నియు తానే చేయుచుండును. జబ్బులో ఒళ్ళుకడుగుట, దుస్తులుమార్పుట, ఆహారము తినిపించుట, కావలసినవి అందించుట మొదలగునవన్నియు తల్లి తానే బిడ్డకుచేయుకారణమున, జబ్బునుండి బిడ్డ కోలుకొనునమయంలో, యీ అలవాట్లను క్రమముగా, మెల్లగా మాన్పించి, బిడ్డ యథాప్రకారము తనవనులను తానే నిర్వహించుకొనునట్లు అలవాటుచేయవలెను. దీర్ఘకాలము వ్యాధిగ్రస్తులైనబిడ్డలను, ప్రత్యేకముగ నాడించి వినోదముకలిగించుట కొక ఆటసంతులమ్మను పెట్టుటకూడ అవసరమగును.

## బిడ్డల పెంపకము - సమస్యలు

తెక్కప్రకారము బిడ్డ పెరగవలెనన్న ఇంటా, బయటా కూడ వాని పసిహృదయమునకు సంబంధించిన మానసిక ప్రవృత్తులు, భావానురాగములు తృప్తిపడు వాతావరణ మావశ్యకము. బడిలోనూ, స్నేహసంబంధములలోనూ కూడ యీ వాతావరణము తగినదిగా నుండవలెను. బిడ్డకు ప్రథమానుభవములు ఇంటియందే. వివేకముగల తల్లిదండ్రులు బిడ్డ ఇంటియందు స్వేచ్ఛయైన వాతావరణములో పెరుగు నవకాశము లిచ్చురు. బిడ్డను సరిగా నర్థముచేసికొందురు. అందువలన బిడ్డ మానసికముగా నారోగ్యముగా పెరుగును. తల్లిదండ్రులిద్దరు ఎప్పుడు యింటియందు తగువులాడుచుండిన బిడ్డ భయభ్రాంతుడై మానసికముగ బాధపడును. చాలా ఇంట్లలో తల్లిదండ్రులు సదుద్దేశముతోడనే పొరపడుచుందురు. అట్టివారు బిడ్డల పెంపకమునుగూర్చి కొంత తెలిసికొనవలసి యున్నది.

**పసిపిల్లల మనోభావానురాగము లెట్టివి ?**

క్రొత్తపాప నిశ్శబ్దముగా పండుకొనును. ఆకలివలన గాని, మరి యితర అసౌకర్యమువలనగాని—అనగా పక్క తడియుట, పరువు గుచ్చుకొనుట యిత్యాదివి—ఏడ్చును. పాలిచ్చిగాని, ఊపిగాని, ఎత్తుకొనిగాని బిడ్డ నూరడించ వచ్చును. రెండునెలలు నిండినప్పుడు బిడ్డ నవ్వనారంభించును. సంతోషముతో కేరింతలుకొట్టును. 6 నెలలు నిండునప్పటికి

బిడ్డ కోవగించుట నేర్పును. కోవముతో కొఱకొఱలాడును. గుక్కపట్టి ఏడ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఊపిరికూడ బిగపట్టి నప్పుడు మనకు భయమగును. కాని, అందువలన ప్రమాదము లేదు. కొంతమంది పిల్లలు ఊరికే భయపడుచుందురు. కొత్త ముఖములు చూచినప్పుడు, కొత్తప్రాంతములకు వెళ్ళినప్పుడు భీతినొందుదురు. కొంతమంది బిడ్డలకు అమిత సిగ్గు. ఎదుగు కొలది యీ సిగ్గు పోవును.

బిడ్డకు వివేకము పెరుగుకొలదియు, తన పరిసరములలో మార్పును గుర్తించును. ప్రేమ, రక్షణ—ఇవి అప్పుడు బిడ్డ ముఖ్యముగా వాంఛించునవి. తల్లిఒడిలో నివిరెండును వానికి లభించును. తల్లిఒడిలో నున్నంతవరకు వాని కింక భయ మన్నది లేదు. ఎత్తి ముద్దుచేయుటను వాడు వాంఛించును. ఇండియాలో ఇది కొంత మితిమీరిచేయుదురు. బిడ్డకు ఎక్కువగా ఎత్తు మరుపుదురు. బిడ్డ ఎప్పుడూ తల్లిచంకనెక్కవలెనని పోరుపెట్టును. ప్రతియొక్క పని తల్లియే చేయవలెనని మారాముచేయును. తనకుతాను ఒక్కపనియు చేయ నిరాకరించును. ఇది మంచిదికాదు. బిడ్డను ఎక్కువగా ముద్దుచేసి అస్వతంత్రునిచేయుట మంచిదికాదు. అటులే అంతయూ వానిపైసే వదిలి, అసలు ముద్దుచేయకుండుటయు అంత మంచిదికాదు. అసలు బిడ్డవిషయములు గమనించి, అప్పుడప్పుడైనా లాలించకున్న, బిడ్డ నిరుత్సాహపడి, విచారగ్రస్తుడగును. ప్రతివిషయములోను కల్పించుకుని, ఎప్పుడూ వెన్నంటియుండి స్వతంత్రముగా వానిని భుజించనీయక, వాని ప్రతిసమస్య మనమే పరిష్కరించుచున్న, బిడ్డ పిరికివాడై

అస్సతంత్రుడగును. విసిగిపోయి వాడు ఎదురుతిరుగును. గారాబమువలన వాడు ప్రతిదానికి తిరగబడి, అల్లరిచేయును.

పెద్దపిల్లలకు ఇంటియందు 'తమ'దనుభావము కలిగించవలెను. బయట ఏమిజరిగినా, ఇంటియందు తమకు తగిన రక్షణ యున్నదను విశ్వాసము వారికి కలుగవలెను. తమ కష్టసమయములో, ఇంటివారు తమను రక్షింతురను ధైర్యము వారికి కలుగవలెను.

ఎప్పుడూ సిగ్గుపడుచున్న బిడ్డ ఏదీయో శాధవడుచున్నట్లు గ్రహింపవలెను. అట్టిసిగ్గును పోగొట్టుట సులభముకాదు. మెల్లిగా వానిని బయటకు పంపించవలెను. తనవయస్సుగల యితరపిల్లలతోకలిసి యాడు సవకాశముల నెక్కువగా కల్పించవలెను. అతిజాగ్రత్తగా పెంచుటవలన, కొందఱు పిల్లలు త్వరగా భీతిజెందవచ్చు. బిడ్డ ఏదైన దృశ్యమును చూచి భయభ్రాంతుడైనప్పుడు తల్లిదగ్గరకు పరుగెత్తికొని లించుకొనును. ఇదిచూచి తండ్రి ఏదో పెద్ద సిగ్గుపడవలసిన విషయమని బిడ్డను బలవంతముగా తిరిగి దానిని చూడమనుట వలన, బిడ్డకు మరింత భీతికలుగును. అట్లని తల్లి వానిని ఎత్తుకొని, అట్టివేమియు చూడకుండజేసిన, నదియు పొరపాటేయగును. అట్లుగాక, మంచిమాటలతో, నెమ్మదిగా, భయపడుట అనవసరమని బోధించవలెను. గంగిరెద్దునుచూచి బిడ్డ భయపడినచో, ఎద్దులనుగూర్చి కథలు చక్కగా చెప్పి, బిడ్డ ఎద్దును చూచుటకై కుతూహలపడునట్లు చేయవలెను. అప్పుడు బిడ్డ భయమువీడి, గంగిరెద్దునుచూచి ఆనందించును. మామూలుభయము లీవిధముగా పోగొట్టవచ్చును. బలవత్తరమైన

కారణములవలన బిడ్డ భయభ్రాంతుడైనచో మనస్తత్వవేత్త సలహాతో మాత్రమే ఆ భయమును పోగొట్టవీలగును.

బడికిబోవుపిల్లలు, తమమిత్రులను తృప్తిపరచలేనికారణమువలన భయపడుదురు. తమతరగతిలో చదువును సరిగా అందుకొనలేకపోయిన, ఉపాధ్యాయుని కోపపడునేమోయని భీతినొందుదురు. తల్లిదండ్రులుకూడ కోపగింతురేమోయని భయపడుదురు. ఉపాధ్యాయుని కనికరముతో, సానుభూతితో నట్టిపిల్లలకు ప్రోత్సాహమిచ్చి, భయమును పోగొట్టవలెను.

కొందరుతల్లులు బిడ్డ లేమికావలెనన్న వానినిచ్చుచు, వీమిచేయవలెనన్న వానినిచేయనిచ్చుచు గారాబముచేయుదురు. దీనివలన బిడ్డలు తల్లులపైన అధికారముచెలాయించుచూ, క్రమముగా తల్లియాజ్ఞలను ధిక్కరించుట ప్రారంభింతురు. ఎదుటిపిల్లలపైన తిరగబడి, అధికారము చలాయించజూచుచుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు తమహృదయములో నజ్ఞాతముగా దాగియున్న తక్కువభావము కారణముగా, పిల్లలు ఎదుటివారి నెదిరించి, కలహమారంభించుచుందురు. వా రేమియో తక్కువయని, అందువలన తన ఎక్కువతనమును నిరూపించుకొనవలెనన్న ఒక అజ్ఞాతప్రోద్భవమువలన, నీ తిరుగుబాటు, కలహప్రీతి కలుగుచుండును. వారు బడాయి కబుర్లుచెప్పుచూ, తమనుగూర్చి తాము ప్రగల్భములుకొట్టుచుందురు. అట్టిబిడ్డలను తగువిధముగ ప్రోత్సహించి, వారిచే దంబములు మాన్పించవలెను.

ఒకవడాదినిండినబిడ్డ స్వతంత్రముగానుండుటకు ప్రథమ ప్రయత్నముల నారంభించును. అన్నింటినీ తానే చేయ

బూనును. అన్నము స్వయముగాతినుటకు ప్రయత్నించును. అన్నింటిని పరిశీలించును. ఇట్టిసనుయములో ఒక్కొక్కమారు దెబ్బలుకొట్టుకొనవచ్చు. కాని, వానివెన్నంటియుండి ప్రతిదానికి రక్షింపబూనుటమానవలెను. అన్నముతినునపుడుకొంత క్రింద పైన పోసికొనినచో నష్టములేదు. ఇట్లు ప్రారంభించి తరువాత నేర్పరియగును. ఎత్తినచేయి నోటిదగ్గరకు తిన్నగా పోవుటకు కొంత ప్రయత్నము కావలెను. ఈ శక్తి క్రమముగా వచ్చును. తల్లిగాని, అవ్వగాని, ఎప్పుడూ అన్నము తినిపించుచూ, దుస్తులుతోడుగుచూ నుండరాదు.

వద్దన్నపని చేయడము పిల్లలలో సహజము. వారి స్వాతంత్ర్యము నావిధముగా నిరూపించుకొనుటకు చూతురు. కొంచెమెదుగునప్పటికి యీ స్వభావము మారును. బిడ్డ బాగు కోరికూడా, ఎల్లప్పుడూ వాడుచేయు ప్రతిపనిని వద్దని ఆటంకపరచుటవలన పెద్దవారిచలాయించు విశదమగును.

బిడ్డ స్వతంత్రముగా నాలోచింపనారంభించినప్పుడు తల్లిదండ్రులకు తనకు నడుమ స్పర్ధకలుగవచ్చు. బిడ్డలో ఒక స్వతంత్రమైన వ్యక్తిత్వము ఆవిర్భవించినప్పుడు, తల్లిదండ్రులు దానినిగుర్తించి, వానిని గౌరవించవలెను. తల్లిదండ్రులకు విధేయతయనునది, రామునిగో ప్రారంభించి, యీ నాటి వరకు ఇండియాలో నొక సంప్రదాయము. కొందరు తల్లిదండ్రులు పిల్లలపై నధికారముచూపుచుందురు. బిడ్డ త్వరగా మంచిఅలవాట్లు నేర్చుకొనవలెనని, వినయవిధేయతలు కలిగి యుండవలెనని, పాఠములు బాగుగా చదివి బడిలో మెప్పు బడయవలెనని తండ్రి చెప్పుచుండును. తల్లి వానికి స్నాన



ముచేయించి, తలదువ్వి, దున్నులుతొడిగి, ఒక్కొక్కమారు ఇంటికిచ్చిన పాతములనన్నింటిని వ్రాసియిచ్చి ముద్దుచేయుచుండును. అట్టిబిడ్డ పెద్దవాడైకూడ పిరికివాడై, అస్వతంత్రుడై, ప్రతివనికీ తల్లిదండ్రులపైన నాధారపడుచుండును. స్వంతముగా నేపనియు చేయలేడు. ఏ వ్యవహారమును పరిష్కరింపనేరడు. ఒక్కొక్కసారి చెప్పినపనిచేయక ఎదురుతిరుగును, కడుపునొప్పి తలనొప్పి అని నంకలుపెట్టి పనులనెగకొట్టును. లేక, శుష్టముగా అపని చేయిననిచెప్పి తగువులాడును. తెలివిగల తల్లిదండ్రులు బిడ్డను స్వంతముగా పనులు నేర్పుటకు వదిలి, ప్రమాదముకలుగునన్నప్పుడు మాత్రము జాగ్రత్తగా దరిజేరి రక్షింపకడ.

బిడ్డను కట్టుదిట్టములోబెట్టుటకు మంచి ఆలోచన కావలెను. అంతకుముందు వారిని మనము ప్రార్థిగా అర్థముచేసికొనవలెను. ముందు మనము చెప్పు విధానముల ననుసరించి చూపుట యవసరము. తల్లి ఎల్లప్పుడూ మొరటుగా మాట్లాడుచున్న బిడ్డకూడ నట్లే మాట్లాడుట తప్పక నేర్చును. అతనికి మర్యాదగా మాట్లాడుట ఎట్లు తెలియును? తెలివిగల తల్లిదండ్రులు పెక్కునూత్రములచే బిడ్డనడవడికను నిర్బంధించరు. ఎక్కువకట్టుబాట్లు నియమించి వానిని బాధింపరు. కట్టుబాట్లుచేయుచున్నప్పటికీనీ వానిమీద ప్రేమాభిమానములు నశించలేదని నూచించుచుండురు. ఎల్లప్పుడూ 'వద్దు, వద్ద'ని చెప్పుచుండుటవలన, బిడ్డ మొండివాడగును. తల్లి 'కేకియొంటూ, బిడ్డ నిశ్శబ్దముగానుండవలెనని 'అరవకురా అబ్బాయి' అనుటవలన లాశముండదు. సహజముగా చుట్టిన

విడ్డలు ఒకనిమిషమైన సందడిచేయకుండ నుండలేరు. గంటల కొలది కూర్చొని మెల్లగామాట్లాడమని చెప్పిన, వారి కసా ధ్యమైనవని. వాని కొక చిన్న రేడియో ఇచ్చి కూర్చుండమనిన, కొంతసేపు ఊరకొనును. పెద్దవాడుచేసినట్లుగా తాము కూడ చేయవలెనని పిల్లలు అనుకరించుచుందురు. పిల్లలు పువ్వులపాత్రనుండి అన్నియు పీకివేయుచుందురు. వారిదృష్టిలో పాడుచేయవలెనన్న అభిప్రాయముకన్న, అన్నియు తమ తల్లి చేసినట్లు చేయవలెనన్న ప్రయత్నమే ఎక్కువగ నుండును. అన్నియు విప్పిచూచి నేర్చుకొనవలెనన్న ప్రేరణవలన వారు కొన్ని సామాన్లు వగులగొట్టుచుందురు. ఇట్లు వస్తువులు పాడు చేసినందుకు శిక్షించుట పొరపాటు. మాటిమాటికి వారిని ఖండించి, కోవపడుచుండుటవలన లేనిపోనిభీతి, దావరికము వారిలో కలుగును. ఎప్పుడైన శిక్షించినను, వారి నేరమునకు తగిన శిక్షనువిధించుట ఉత్తమము. అనవసరముగ బొమ్మలు విరుగగొట్టుచున్న బొమ్మలుతీసి దాచుట మంచిది. అంతకు మించిననేరమైనచో అప్పుడప్పుడు రెండు చీవాట్లుపెట్టవచ్చును. తరచు కొట్టుటవలన వారిలో తిరుగుబాటుభావము కలుగును. ఎప్పుడైన శిక్షవిధించినప్పటికీ, వెంటనే తల్లి దండ్రులు మరల పిలిచి లాలించుట అవసరము.

ఎదిగినపిల్లలు మెప్పు కోరుచుందురు. వారుచేసినవనిని చూచి పెద్దలు శబాష్ అనవలెనని వాంఛించుచుందురు. తల్లి దండ్రులు వారిలో కలసి, చేసినవన్నియు చూచి, మెచ్చుకొనదగినవిపున్న మెచ్చుకొనుచు, పొరపాటులున్న మంచిమాటలతో నెత్తిచూపుచు, తప్పుచేసిన సరిదిద్దుచూ, వారి ఉత్సా

హములో పాల్గొనవలెను. అట్లుచేయకున్న, అల్లరివలనగాని అస్వస్థతవలనగాని తల్లిదండ్రులదృష్టి నాకర్షించవలెనని వారు చూచుచుందురు. ఒంటరిబిడ్డయై, యింటియందు సమవయస్కులు ఆటకు లేనిచో, పొరుగుపిల్లలను జేరదీయవలెను. సమష్టిఆటలు, కార్యక్రమములు, బాలసంఘములు, బాలభటదళములు యిత్యాదివి పిల్లలశిక్షణకు చాల ఉపయోగపడును. తోటిపిల్లలసహవాసములేని బిడ్డలు, పెద్దలమధ్యనే పెరిగిన బిడ్డలు ఎంత శ్రద్ధతో పెంచినను, వారివికాసములో ఏదో కొంత లోపమే యుండును.

### పిల్లల అభ్యాసములు, శిక్షణ

బిడ్డలకు మంచి అభ్యాసములు నేర్పవలెననుట వాస్తవమే కాని, అందు వివరీతమైన కట్టుబాటు లుండరాదు. కొంతమందిపిల్లలు చురుకైనవారు మిగతావారికన్న త్వరలో నేర్చుకుందురు. మన మెంత శిక్షణనిచ్చినా, బిడ్డలు స్వశక్తివలననే, తా మన్నియు నేర్చుకొనుచుందురనుట విస్మరింపరాదు. బిడ్డకు మన మేమి నేర్పినా, వాని శారీరక మానసిక వికాసము దానినినేర్చుకొనుటకు తగినదిగా నుండవలెను. బిడ్డలు మూత్రవిసర్జనవిషయములో-ఒక రెండుగంటలసేపైన, మూత్రమును బిగవట్టగలశక్తి వచ్చినగాని, దానినిగూర్చి మనము కట్టుదిట్టమైనశిక్షణ ప్రారంభింపలేము. తన పరిసరములలో జరుగుచున్న విషయములను గుర్తించి, ఆనందించు మానసికవికాసముకూడ వానికి కలుగవలెను. పాశ్చాత్యదేశములలో, మలమూత్రవిసర్జనవిషయములో మిక్కిలి పసి

పిల్లలనుండి, ఎక్కువ కట్టుబాట్లుచేయుదును. తల్లి తన ఉత్సాహముతో బిడ్డ నెక్కువగా సాధించుచుండును. వినుగునలన బిడ్డ ఎదురుతిరిగి చెప్పినదానికి వ్యతిరేకముగా చేయనారంభించును. అందునలన, తల్లి యొక్క సదుద్దేశము నిష్ఫలమగుచున్నది. ఇండియాలో నట్లుగాక, బిడ్డ తనంతటతాను తెలిసికొనువరకు, ఇంటా బయటా, ఎక్కడవట్టిననక్కడ మూత్రవిసర్జనచేయుచుండును. ఇదికూడ మంచిపనికాదు. మంచి మాటలతో, మెల్లమెల్లగా వానికి ఎక్కడ మూత్రవిసర్జన చేయవచ్చు, ఎక్కడ చేయకూడదు అనునది నేర్పించవలెను.

### మలవిసర్జన :

మలవిసర్జనకుకూడ శిక్షణ అవసరము. బిడ్డ తిన్నగా నడుమునిలిపి కూర్చుండగలిగినప్పు డీ శిక్షణను ప్రారంభింపవచ్చు. మామూలుగా, ఉదయము కాలవిరేచనమగు సమయమునకు బిడ్డను మలపుతోట్టిపైన ఒక 10నిమిషములుకూర్చుండబెట్టవచ్చును. ఒక పేముకు ర్చీకిగాని, కత్తుకు ర్చీకిగానిముందు ఒక అడుకట్ట తగిలించి, తోట్టి అందులోనమర్చిన, బిడ్డ పట్టుకొని పడకుండా లేచుటకు వీలుగానుండును. ఇండియాలో చాలా యిండ్లలో, బిడ్డలను తల్లి కాళ్ళపై కూర్చుండబెట్టుకుని, మలమును కాగితములోపట్టి పారవేయుచుండును. పెద్దపిల్లలు తమంతతామే యిట్లు కాగితము నువయోగింతురు. ఈ శిక్షణ యథాలాపముగా స్నేహపూర్వకముగా నుండవలెను. 1½-2 సంవత్సరములగునప్పటికి బిడ్డ తగిన శిక్షణ బడయును. అప్పటికికూడ వానికి పద్ధతి అలవాటుగాకున్న నేదియో

కారణమున్నదని ఊహించవలెను. అంతకుపూర్వమే తల్లి అలవాటుచేయవలెనని బిడ్డను బలవంతపెట్టిన, వాడు మొండి తనముచేయును. బిడ్డ తనతో సహకరించి, అభ్యాసములకు కట్టుపడనంతవరకును తల్లి ఓర్పుతో వేచియుండవలెను. ఒక్కొక్కప్పుడు మలము గట్టిగానున్న బిడ్డకు బాధకలుగును. ఈ బాధకు తన తోట్టియే కారణమని అతను ఊహించినచో, తోట్టిపైన కూర్చుండుటకు భయపడును. మలబద్ధముపోవుటకు, మైసపువత్తులుగాని, ఎనీమాగాని ఉపయోగించవలెను. దీనికి బిడ్డ భయపడవచ్చును. అరటిపండు తేనెగాని, నీమరేగు పండ్లుగాని బిడ్డకు తినిపించిన మలబద్ధము తగ్గును. ఒక్కొక్కప్పుడు, క్రమశిక్షణపొందిన బిడ్డకూడ సుస్తీనుండి కోలుకొను నప్పుడు, ప్రయాణానంతరము తిరిగి చెప్పకనే పడకలొ మల విసర్జన చేయవచ్చు. ఒక్కొక్కప్పుడు తన సోదరులయందలి అనూయ, అమ్మపైన కోపము కారణములుగా నీ పని చేయవచ్చు. కారణమును ఓర్పుతో పరీక్షించి, బిడ్డను దారికి తేవలెను.

### మూత్రవిసర్జన :

సామాన్యముగా 2 సంవత్సరములు వచ్చునప్పటికి బిడ్డ తనంతతానే యీ విషయమును నేర్చుకొనును. 2 గంటల నేపు మూత్రము బిగవట్టగలిగినప్పటినుండి శిక్షణ ప్రారంభము చేయవలెను. మూత్రవిసర్జనచేయు గదిగాని, పాయిఖానాగాని బిడ్డకు చూపించి, అప్పుడప్పు డక్కడ మూత్రమును విడువమని ప్రోత్సహించినచాలు. మన ఆసక్తికొలదీ వానిని మాటి మాటికి మూత్రపుగదిలోనికి తీసికొనిపోయిన, వానిలో

అవిధేయత పెరుగవచ్చు. 3-4 వండ్ల బిడ్డ రాత్రులందు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయడు. మూత్రకోశ మప్పటికి, ఎక్కువకాలము మూత్రమును నిలువచేయుట కభ్యాసపడును. నిద్రపోవుటకుముందు తల్లి బిడ్డచే ఒకమారు మూత్రవిసర్జన చేయించిన మరీ మంచిది. ఆడపిల్లలు పక్కతడుపుట త్వరగా మానుదురు. మగపిల్లలు కొంత ఆలస్యముగ మానవచ్చు.

5 వండ్లు నిండికూడ బిడ్డ పడకతడుపుచున్న నేదియో కారణమున్నదని ఊహింపవలెను. దీనికి మనో వేదన ఏదియో నుండనోవు. ఇంటివా రెక్కువ సాధించుచున్నారేమో! బడివంతులు, సహపాఠులు విసిగించుచున్నారేమో! బుజ్జి చెల్లెలిని అందరు ముద్దుచేయుటవలన వానికి అసహనము కలుగుచున్నదో! లేక, పడకలో మూత్రవిసర్జన చేయరా దన్న విషయముపై వానిని నలుగురిలో అవమానపరచుట జరిగినదో! ఏ కారణమైనప్పటికినీ కనుగొని, బిడ్డ మనోవేదనను పోగొట్టవలెను. ఒకప్పుడు నిద్దురలో చక్కగా లేచి బయటకు వెళ్ళు నభ్యాసముగల బిడ్డలుకూడ తిరిగి పడకపైన మూత్రవిసర్జన చేయుచుందురు. తిరిగి మెల్లిగా యీ అభ్యాసముపోయి యథావ్రకారము మెలకువగ బయటికి పోవు చుందురు.

పెద్దపిల్లలవిషయములో నీరు తక్కువగా త్రాగ నిచ్చుట, రాత్రీకిందు నిద్రమేల్కొనుటకు అలారమ్ గడి యారము నిచ్చుటవలన, సమయమునకు మెలకువకలిగి అవతలకు వెళ్ళుచుండుదురు.

నిద్ర :

పసిపాప 20 గంటలు నిద్రపోవలెను. 6 నెలల పాప 16-18 గంటలు నిద్రపోవలెను. చిన్నపిల్లలు పగటివేళ రెండు మాస్లు నిద్రపోవలెను. కొంచ మెదిగిన పిల్లలు పగటివేళ ఒకమారు నిద్రపోయిన చాలును.

నిద్రపోవుటకని బిడ్డకు ఊపు అలవాటుచేయరాదు. రానురాను తల్లి మేల్కొని బిడ్డఉయ్యెల ఊపునవసరము కలుగును. ఏదో ఒక వేళయందు ప్రతిదినము బిడ్డను పండు కొనబెట్టుట మంచిది. నిద్రపోవుటకుముందు విశ్రమము కలిగించుకథలు చెప్పరాదు. అలసిపోవుట లాడనీయరాదు. నిద్రకుముందు బిడ్డకు విశ్రాంతికరమైన నిర్బంధములేని ఏర్పాట్లుండవలెను. బిడ్డ తనంతటతానే నిద్రపోవునభ్యాసముచేయవలెను. నిద్రపుచ్చుటకై బిడ్డనోటికి రబ్బరుషీక నందింతురు. ఇది దురభ్యాసము. ఇది క్రిమికలుషితము కావచ్చును.

రాత్రియందు నిద్రలేచి బిడ్డ ఏడ్చుప్రారంభించిన, దాని కెన్నియో కారణములుండవచ్చును. అస్వస్థత కావచ్చును. అజీర్ణము కావచ్చును. మనోవేదన కావచ్చును. నిద్రలో గుండెబరువెక్కిడి సంకటము (Night-Mar)చే కొంతమంది పిల్లలు బాధపడుదురు. అందువలనగాని, వీడకలగని భయభ్రాంతుడగుటవలనగాని బిడ్డ నిద్రమేల్కొనవచ్చును. అట్టిసమయములో వానినోదార్చి, భీతినిపోగొట్టి, తిరిగి నిద్రపుచ్చవలెను. అప్పుడప్పుడు బిడ్డ భయవిహ్వలుడై నిద్రమేల్కొనును. అత నెక్కడనున్నదియు తెలియక, తల్లిదండ్రులను

గుర్తింపలేక బాధపడును. ఇట్లు పెక్కుమార్లు జరుగుచున్న వైద్యునిసలహాపై చికిత్సచేయించవలెను.

నోటిలోపేట (వేయచీకుట) :

వేయచీకుట చాలమందిపిల్లల కొర అభ్యాసము. సరియైన అభ్యాసము కడుపునొండుగ బెట్టి, ఆటవస్తువులనందడిలో విడదేసేటలకు నొండుగ వనికల్పించిన, నీయలవాటు తప్పింపవచ్చు. ఇంక కొంచెమెదిగినపిల్లలకు అరచేతి కొక తొడుగు వేసి నిద్రపుచ్చుటవలన, నోటికి విడివిడిగా వ్రేళ్ళందవు. ఆ విధముగా వేయచీకుసభ్యాసమును పొగొట్టవచ్చును.

నోటితో ఊపిరిపీల్చుట :

కొంతమందిపిల్లలు నోరుతెరచి నిద్రింతురు. నోటితో ఊపిరిపీల్చుటయే దీనికి కారణము. ఇది కేవలము అభ్యాసముకావచ్చు, లేక ముక్కులోమాంసపుకాయలుండుటవలన, ముక్కుతో ఊపిరిపీల్చుట కష్టమై, యిట్లు నోరుతెరచుచుండవచ్చు. ఎందుకైనను, వైద్యునిచే పరీక్షచేయించుట మంచిది.

జననేంద్రియములతో నాడుకొనునభ్యాసము :

వసిపిల్లలు కేవలము కుతూహలమువలన తమ జననేంద్రియములను స్పృశించి ఆడుకొనుచుందురు. అందుకు మన మేమియు వేరువిధముగా భయపడనవసరములేదు. 3-4 ఏండ్లుపైజడ్డపిల్లలుకూడ నిట్లు ఆడుచున్న - కొంతవరకు వారిలో సజ్ఞాశీలుగనున్న లైంగికవికారమే దీనికి కారణముగావచ్చును. కొంతమందికి అతిబాల్యదశలోనే యీవికారము



రము కలుగుచుండును. ఆ కారణముగా పిల్లలు తమంతట తాముగాని, మిగతపిల్లలతో జేరిగాని లైంగికమైన ఆటలు ఆడుకొనుట కద్దు. సేవవిభజనమునవలన కల్పించి, పిల్లలమనస్సును యితరవిషయములపై కేంద్రీకరింపజేసిన, అట్టి ఆటలు తగ్గును. ఈ ఆటలాడునభ్యాసముగల పెద్దపిల్లలతో చిన్నపిల్లలను జేర నీయకుండుట మేలు. ఇట్టి పయత్నములచే బిడ్డలమనస్సును అట్టిక్రియలనుండి తప్పించవలెను గాని, అట్లు చేయవలదని నిందించి, శిక్షించి, భయపెట్టుటవలన ఫలితమేమియు నుండదు.

ఆ శేండ్లుపైబడ్డి తులంతతామే యీ అభ్యాసమును విడువనయత్నింతురు. ఎనిమిదేండ్ల బిడ్డ, ఆత్మదూషణచేసికొనుచున్న సందుల కేడియో కారణమున్నదని ఎఱుంగవలెను. ఎందువలననో బిడ్డ అమితమైన మనోవేదన ననుభవించుచున్నట్లు గుర్తించవలెను. ఇంటిలోగాని, బడిలోగాని యీ వేదనకు ప్రబలమైన కారణ ముండియుండవలెను. అట్టి కారణమును తెలిసికొని, వీలున్నంతవరకు సర్దుబాటుచేయుటవలన బిడ్డకు మేలుకలుగును. నిందించి, భయపెట్టుటవలన, వరిస్థితులు విషమించి, బిడ్డ భవిష్యత్తులో, వివరీతప్రక్రియలకు తావిచ్చును.

**దొంగతనము :**

పసిపిల్లలకు మంచిచెడ్డలు తెలియవు. ఇంకొకన్నేహితునియొక్క బొమ్మ తీసికొనుట తప్పని అతనికి తోచదు. మనముకూడ అది పెద్ద తప్పుగా నతనిని ఎత్తిపాడవక, స్నేహితునిబొమ్మ తానుతీసికొనుటవలన, తనస్నేహితుడు బాధపడును గనుక, తిరిగి యిచ్చివేయమని మంచిమాటలతో

చెప్పవలెను. తనకుగలబొమ్మలతో తా నాడుకొనవలెనని సర్దిచెప్పవలెను.

ఆరేండ్ల బిడ్డ ఎదుటిబాలుని బొమ్మ తీయుట తప్పని తెలిసికొనును. కాని దానిని తీయును. ఎందువలన? ఏ కారణమువలననో వానిమనస్సుకు సంతోషములేదు-బహుశా తల్లి దండ్రులకాశిస్యమువలన, వాడు ఒంటరితనము సనుభవించుచుండును - తనతోటి స్నేహితులలేమికి నిరుత్సాహుడు గావచ్చును. అట్టికారణములచేత బిడ్డ, ఇతరపిల్లలచేస్తుల్లలను దొంగిలించ నారంభించును. ఇదిచూచిన తల్లి ఊరక భయపడకూడదు. దొంగపనిచేసినందుకు తొందరపడి బిడ్డను నిందించి యవమానించరాదు. తల్లి ఎక్కువకాలము బిడ్డతో ఆడుచు, వానికి కావలసినవస్తువులు, అప్పుడప్పుడు వాడు యిష్టపడినవి కొనుక్కొనుటకు డబ్బు యిచ్చుచుండవలెను. మంచిజతగాండ్రును వెతికి బిడ్డను వారితో నాడుకొనునట్లు పురిగొల్పవలెను,

ఎదుటిపిల్లలు దొంగిలించుట చూచి, బిడ్డలు దొంగిలించుట నేర్తురు. అట్టి సహవాసులనుండి బిడ్డను వేరేజేరవలె అవసరము.

ప్రేమాదరణలు లోపించిన పెద్దపిల్లలు ప్రోక్రియాగా మనోకాశిస్యమును, దొంగతనమును అవలంబించుట. - బిడ్డకి మాటికి కలహించి, ఎదిరించుచుండును. అట్టి బిడ్డలవిషయములో మన స్తత్వవేత్త సలహా పొంది, దిద్దుబాటుకు ఏర్పాటు చేయవలసియుండును.

## పాఠశాలలు

పాఠశాలలెందుకు ?

బిడ్డలకు మానోవికాసము, లోకజ్ఞానము కలిగించుట పాఠశాలలయొక్క ప్రధానాశయములు. బిడ్డల మానసికశక్తులను సహజముగా, స్వభావముగా వభివృద్ధిజేసి, విజృంభింపజేయుటకై పాఠశాల లేర్పరుచబడుచున్నవి. భాష, గణితము మున్నగునవి యీ యాశయమును సాధించుటకు మార్గములు.

పసితనములో ఒక్కొక్క బిడ్డయొక్క ప్రత్యేక శక్తులను, అవసరములను సరిక్రించవలసిన అవసరముండును. అందువలననే, పసిపిల్లలకు ఇంటినాటానరణము, తల్లి సామీప్యము ఎక్కువ విలువైనవి. బిడ్డఅవసరములను తల్లి గుర్తించునట్లు మరియొకరు గుర్తించలేరు. బిడ్డయందు తల్లి చూపగల శ్రద్ధ మరియొకరు చూపలేరు.-

ఇక గత్యంతరములేనిచోట్ల తల్లి ఉద్యోగమునకుపోవు సందర్భములో, 1-3 సంవత్సరముల వయస్సు బిడ్డలను శిశువిహారునందుగాని, దాదియొద్దగాని ఉంచుట రెండవపక్షము. తల్లి పనికిపోవునప్పుడు బిడ్డను పొరుగింటి పెద్దల సంరక్షణలో నుంచుట మంచిదికాదు. శిశువిహారులో నుంచుటయే శ్రేయస్కరము. ఎంత మంచి పొరుగునప్పటికిని, వరాయిబిడ్డలను తగినంత శ్రద్ధతో చూతురని విశ్వసించుట పొరబాటు. ఒక్కొక్కప్పుడు అనుకూలమైన పొరుగుకూడ లభింపకపోవచ్చును. శిశువిహారునందుకూడ, సమర్థులైన సిబ్బంది లేకున్న

బిడ్డలు బాధపడుదురు. క్రొత్తస్థలనుండు బిడ్డలు భయపడుదురు. క్రొత్తముఖములు చూచి, క్రొత్తశబ్దములు విని భయపడుదురు. అందువలన, శిశువిహారులో బిడ్డలను ఆహారము మాత్రమిచ్చి, ఉద్యోగలోపడవైచి ఏడ్వనిచ్చిన చాలదు. ఏవియో కొన్ని ఆటవస్తువుల నిచ్చిన చాలదు. 3-6 గురు పిల్లలకు లెక్కగా, ఒకదానిని ఏర్పాటుచేయవలెను. ఒకేదానికి ప్రతిదినము ఒకేజట్టు పిల్లల బాధ్యత చప్పగించవలెను. న్యాయగ్రస్తులైన యితరపిల్లలనుండి ఆకోగ్యవంతులైన బిడ్డలను వేరుగానుంచు సవకాశములు శిశువిహారులో నుండవలెను. అసలు ప్రధానవిషయ సేమన-శిశువిహారులో నున్న గణకాలము బిడ్డకు ఏదియో క్రొత్తస్థలములో, పరాయిచారిదగ్గు నుచ్చానను భావము లేకుండ. తన స్వంతయింటిలో స్వజనముమధ్య నున్నాననుభావము కలిగించవలెను. ఇది చాల ముఖ్యముగ గమనించవలసినవిషయము. లేకున్న పనితనములో బిడ్డలకు లేని పోనిభయములు కలుగును. భయోందోళనలవలన, బిడ్డయొక్క మనోవికాసము దెబ్బతిని, తెలివితేటలు క్షీణించును.

### బాలోద్యానములు :

శిశువిహారులు కార్మికస్త్రీల కేసు-వ లవనము. ఉద్యోగములుచేయు స్త్రీలుకూడ యింటిపరిస్థితులనుబట్టి, గత్యంతరములేనప్పుడు, తమబిడ్డలను శిశువిహారులో కేర్చుచుండును. కానిమధ్యతరగతికుటుంబీకులు సాధారణముగా తమ బిడ్డలను, ఏ సంవత్సరములునిండునప్పటికి, బాలోద్యానములలో కేర్పించుచుండును. సమష్టిఆటలకు వలసినసామాను రిట్టి ఇడుబలో నుండును. పదిమందితోకలిసి, స్నేహభావ

ముతో నాటలాడు సదభ్యాసములు బిడ్డలకు కలుగునవకాశములు యిట్టిపాఠశాలలలో లభించును. 5-6 సంవత్సరములు నిందుగవ్వడికి, శ్రద్ధగా ప్రతిదినము బడికిపోవునభ్యాసము, బాలోద్యాసములో నిచ్చు శిక్షణవలన బిడ్డలకు కలుగును. అయితే యీ శిక్షణ అంత తప్పనిసరియని చెప్పరాదు. 5-6 ఏండ్ల పిల్లలను క్రొత్తగా బడిలో జేర్చినప్పటికినీ, వారు క్రమముగా బడికి పోకపోకు 5-6 ఏండ్ల బిడ్డలకు, తమ తోటి వయస్సుగల పిల్లలచేరి, స్నేహము అనుభవము, ఎక్కి దుము కుట, పరుగులెత్తుట బొమ్మలతో ఆట, ఇట్టివి సహవాసులతో సమష్టిగా చేయుటకు బాలోద్యాసములో తగినవాతావరణము లభించును. పెంతురిబిడ్డయైన నిట్టిబడికి వచ్చుట యవసరము. ఇంట నితరపిల్లలు, పోరుగుపిల్లలు ఆటకు లభించినను, తగిన ఆటస్థలము, ఆటనస్తువులు తేనికారణమున బిడ్డలు బాధపడుదురు. అందువలనకూడ బాలోద్యాసము అవసరమగును.

కాని, యిట్టిబడులలో కొన్ని విషయములను బాగుగా గమనించవలెను. వీనికి సంబంధించిన నియమావళి, సూత్రములు, సూచనలు అనేకములున్నను, వానిలో అమలుజరుగున దెంతతాతమో! పాఠశాలలద్వారా బిడ్డల కంటివ్యాధులు వ్యాపించకుండ తగిన జాగ్రత్తచేయవలెను. ఇటులు దగ్గులతో బాధపడుబిడ్డలను బడికి రానియ్యరాదు. అప్పుడప్పుడు పిల్లలు - పాపము మాటిమాటికి అవతలకు మూత్ర మల విసర్జనలకు పోవలసివచ్చును. దానికి వారిని నిందించి, అవమానింపరాదు. ఒక్కొక్కమారు, తమబట్టలు మూత్రముచే తడుపుకొనినప్పటికినీ వారిని కోపపడరాదు. బడికి విచ్చినప్పటి

నుండి బిడ్డలకు లెక్కప్రకారము పాఠములు నేర్పనారంభింప రాదు. త్వరపడి వ్రాత మొదలైనవి నేర్పుటలో లాభ మంతగా లేదు మీదుమిక్కిలి యీ తొందరపాటువలన బిడ్డకు తరువాత హానికలుగవచ్చును బిడ్డయొక్క గుంటివాతావరణమును ఉపాధ్యాయుని శ్రద్ధతో నవగాహనచేసికొనవలెను. బిడ్డ బడిలోనున్నప్పుడు తన స్వంతయింటియందే యుండ ననుభవము అతనికి కలిగించవలెను. ఒకవేళ, బిడ్డ అట్లు సద్దేశితమేకున్న, బడికివెళ్ళమని అతనిని బాధించుట ఏమంత మంచిపనికాదు. అట్లు సద్దేశితమేకపోవుట అతని తప్పుకాదు. దాని కేదియో ప్రత్యేకకారణముండును. శిక్షితులైన ఉపాధ్యాయులు బిడ్డయొక్క మనస్తత్వమును త్వరగా గ్రహించగలరు పెద్దలమనస్తత్వమునకు బిడ్డలమనస్తత్వమునకు సంతయో వ్యత్యాసముండును. ఇది అర్థముచేసికొనలేని వారు, బిడ్డలు శ్రద్ధచూపుటలేదని కసిరి, కోపగించుచుందురు. కొంతమంది తల్లిదండ్రులకూడ బిడ్డ త్వరగా పాఠము లన్నియునేర్చి, ప్రజ్ఞావంతుడుకావలెనన్న ఆశ్రయము కనపరచుదురు. ఇది గ్రహించి ఉపాధ్యాయుని బిడ్డను మరింత అవసర పెట్టి నిర్బంధపెట్టుచుండును.

### ప్రాథమికపాఠశాలలు :

6-7 సంవత్సరములబిడ్డను ప్రాథమికపాఠశాలకు పంపవలెను. అంతకుముందట్టి పాఠశాలకు పంపరాదు. ఆ వయస్సుపిల్లలకు ప్రతివిషయము తెలిసికొనవలెనన్న కుతూహల మెక్కువగా నుండును. పాఠశాలలో బోధించువిషయములు

ఈ పిల్లల కుతూహలమును తృప్తిపరచునవిగా నుండవలెను. బాహ్యలపుస్తకములద్వారా చదువుట, వ్రాయుట నేర్చును. ఆటలలోనే పూసలు, మున్నగునవి పెట్టి గణితము నేర్చును. తోటపని, ఎగిరేటలు, చేతిపనులు - వీనియందు వారికి అభిలాష మెందుగా నుండును. ఈ వయస్సులో వారికి చెప్పినది త్వరగా గ్రహించి, దానిని బాగుగా జ్ఞాపకముంచుకొను శక్తి యుండును.

కొంతమందిపిల్లలకు అగవైకల్యము, తెలివితక్కువ తనము ఉండును. అట్టిపిల్లలను ఉపాధ్యాయుని శ్రద్ధతో గమనించి, వారిలోపములను తెలిసికొనవలెను. దృష్టిలోపము, చెవుకు, మూగ, తెలివిలోపము, వీనిని ఉపాధ్యాయుని జాగ్రత్తగా గుర్తించి, వైద్యునికి, తల్లిదండ్రులకు నెరిగింపవలెను. సత్తిమూటలు, ఎడమచేతితో వ్రాయుట—యిట్టి లోపములు గల బిడ్డలను గమనించన ట్లూరకుండవలెను. ఎక్కువ సిగ్గు పడుచున్న లేక ఎక్కువ కలహించుచున్న - వారిని మెల్లిగా పిలచి సలహాచెప్పి, సరిదిద్దవలెను. ఈ వయస్సుపిల్లలకు బోధనవిధానములో వ్యష్టిగాను, ఆటపాటలలో సమష్టిగాను వారివారిప్రత్యేకతలను గుర్తించి తగినశ్రద్ధ నవలంబించవలెను. ప్రాథమికపాఠశాలఉపాధ్యాయునులకు పిల్లలమనస్తత్వమును గూర్చిన సమగ్రజ్ఞాన ముండవలెను. లేకున్న, పసితనములో తెలిసీ తెలియని ఉపాధ్యాయునులక్రింద శిక్షాబడయుటవలన మంచికన్న చెడు ఎక్కువగా కలుగవచ్చును.

బడిపిల్లలకు వైద్యపరీక్ష :—

పైకికనవడు వ్యాధులను ఉపాధ్యాయుని, లేక తల్లి దండ్రులు నులభముగా గుర్తించగలరు. కాని, పైకికనవడని నెన్నియో విషయములను వైద్యుడుమాత్రమే గుర్తించగలడు. వర్ధతివకార మప్పుడప్పుడు పిల్లలందఱకు వైద్యపరీక్షచేయించుటచలన. బిడ్డల ఆరోగ్యవిషయములోగల లోటుపాటులు సర్దుబాటుకుతీసికొనవలసినచర్యలుసకాలములో తెలియగలవు. కొంతమందిపిల్లలు సరియైన పోషణలేక సరిగా ఎదుగరు. లేక ప్రకారము బరువెక్కురు. మరికొందఱు వంగి కూర్చోను నభ్యాసమువలన లోని అవయవములు సక్రమముగా పెరుగవు. కీళ్ళవాపులు ప్రారంభదశలో నంత బాధించవు. కాని రాను రాను ప్రమాదము కలుగవచ్చును. దీర్ఘదృష్టి, హ్రస్వదృష్టి, వాచి చీమువట్టిన గవడకాయలు, ముక్కులో మాంసపు కాయలు-మున్నగువానివలన కొంతమందిపిల్లలు బాధపడుచుందురు. కొంతమందిపిల్లలకు చర్మవ్యాధులుండవచ్చును. ఏమో అవి కుష్మవ్యాధికి ప్రారంభచిహ్నములు కావచ్చును. ఇవన్నియు పైకిచూచుచున్న మనకు తెలియవు. చక్కగా పరీక్షచేసిన వైద్యుడుమాత్రమే యిదమిత్థమని తేల్చి చెప్పగలడు. పరీక్షచేసినవెంటనే వైద్యుడు బడిఅధికారులకు, బిడ్డ తల్లి దండ్రులకు హడ నిజపరిస్థితిని ఎఱుకపరచి, చికిత్సవిషయములోను, ఆహారవిషయములోను తగినసలహాల నిచ్చును. అందువలన బిడ్డకు వ్యాధికుదురుట ఒకలాభము. అది యితర బిడ్డలకు సోకకుండుట మరియొకలాభము. అవియుగాక,



కలరా, మలూచి, విషజ్వరము, అంగుడువాపు, కాయమున్నగు భయకరవ్యాధుల కరికట్టుటలో టీకాలయొక్క ప్రయోజనమును తల్లిదండ్రుల తెలిసింది. తగినచిర్యాలను తీసికొనుటకూడ, పాతశాలయొక్క నైద్యపరీక్షయొక్క అత్యము.

తల్లిదండ్రులు వైద్యులచో పూర్తిగా గ్రహించి, బిడ్డలచికిత్సవిషయములో సహకరించుట చాల అవసరము. వైద్యుడు బిడ్డలయొక్క ఆరోగ్యమును పరీక్షించి, చికిత్సలను నూచియుటయేగాక, పాతశాలయొక్క కరిసరములపరిశుభ్రమునుగూర్చి తగినశ్రద్ధతో, అధికావలకు బిడ్డలకుగూడ బోధించవలెను.

## లోపాలు, అంగవైకల్యము

వంకరపాదములు :

కొంతమంది పిల్లలకు పుట్టుకతోనే పాదములు వంకరగా నున్నట్లు తెలియును. వెంటనే డాక్టరుకి చూపించి నేర్పుగా బద్దలతో కట్టించిన సరియగును. పసితనములోనే ఈ పనిచేసిన శస్త్రచికిత్సతో అవసరముండదు. ఈరకమైన కాళ్ళను డాక్టర్లు “Club Foot” అందురు. సరిగా వంగని అవయవములు - గలుగుటను “తిమురునాయు” రోగము అని డాక్టర్లు అందురు. సరిఅయిన పరిశ్రమచేయించుటవలన ఇది సరియగును.

దొడ్డికాళ్ళు :

కొంతమందిపిల్లలు నడచుట నేర్చుకొనునపుడే కాళ్ళు కొంచెముగా వంగినట్లు కనిపించును. కొంతమందిలో ఈ వంగినకాళ్ళు కొంచెము ఎక్కువగా కనిపించును. అది వారి పంశములో ఎవరికైనా ఉండినచో వారినుండికూడా రావచ్చును. లేదా బాలగ్రహము (Rickets) అనగా విటమినులు తక్కువగుటవలన కలుగును. అట్టి పిల్లలను డాక్టర్లు చూపవలెను.

మోకాళ్ళు కొట్టుకొనుట :

కొంతమంది లావుగాఉన్న పిల్లలకు మోకాళ్ళు కొట్టుకొనుచుండును. ఇటువంటి పిల్లలకు ‘సి’ విటమిను తక్కువై ఎముకలు మెత్తగానున్నప్పుడు మోకాళ్ళుకొట్టుకొనుట మరియు ఎక్కువగును. డాక్టర్లు పరీక్షచేసి వారి చీలమండలు, కాళ్ళు ఎటుల పనిచేయుచున్నవో చూచుచుండును.

ఈ వరీక్ష 'రెండవసంవత్సరము వయస్సులోపుగా అతడు నడచుట ఆరంభించునపుడు జరుగును. తగినచోట్ల 'ఓ' చిటించును, సూర్యరశ్మి మొదలైనవాటి నడవించుచు ఈ లోపము సరిదిద్దబడును.

### గుండ్రపు భుజములు :

భుజములు వంగిపోవుట పిల్లలకు కొంచెము ఎదిగినకాలములో వర్పడును. సరగా కూర్చుండకపోవుట, బలహీనమైన భుజములు, వెన్నెముకకండరములవలన ఇది కలుగును. కొంత మంది పిల్లలకు వెన్నెముక ఒక ప్రక్కకికూడా వంగియుండును. సరిఅయిన వ్యాయామము (Exercise) వలన దీనిని సరిదిద్దవచ్చును.

### మెల్లకన్ను :

పిల్లలకు ఒకసంవత్సరం వయసువచ్చినతరువాత అశ్రద్ధ చేయక కంటి డాక్టరుకు చూపించవలయును వ్యాయామము వలనగాని, కండ్ల అద్దములవలనగాని లేదా శస్త్రచికిత్సలనగాని సరిచేయబడును. అట్లుచేయనియెడల బలహీనమైన కంటి దృష్టి క్రమముగా తగ్గిపోవును. చిన్నతనమున కొంచెము మెల్ల ఉన్నప్పటికి అంతగా శ్రద్ధచూపనక్కరలేదు.

### చదువుట చూచుటలో లోపములు :

పిల్లలు స్కూలులో చదువునపుడు నల్లబల్లపై వ్రాసిన వ్రాతను సరిగా చూడకపోవుట, పుస్తకము చదువునపుడు కండ్లకు చాలదగ్గరగాగాని లేక చాలాదూరముగాగాని పుస్తకమును ఉంచుటవలన ఈ లోపము ఉన్నదని తెలియును.

వెంటనే కంటిడాక్టరుకు చూపించవలయును. చదువునపుడు సరియైనస్థానములో లైటునుంచి (అనగా పిల్లవాని వెనుక నుండి పుస్తకముపై లైటుపడుట) చదువునపుడు పిల్లవాని కంటికి శ్రమ చాలవరకు తగ్గును.

**శబ్దమువినుటలో లోపములు :**

ఇతరులు మాట్లాడునపుడు శబ్దమువచ్చువైపునకు పిల్లలు చూడకపోవుటవలన చెవుడు ఉన్నదని సందేహము కలుగును. వెంటనే తల్లిదండ్రులు డాక్టరుకు, చూపించవలయును. చెవిటిపిల్లలు మాట్లాడుట నేర్చుకొనలేక మూగవారుగ ఉండి పోదురు.

**నత్తి :**

చిన్నపిల్లలలో నత్తిగా మాట్లాడుట చాలా సాధారణము. తల్లిదండ్రులు వారిని సరిదిద్దజోయినపుడు అది మరింత ఎక్కువగును. ఈ నత్తి సాధారణముగా పాఠశాలలలోను, ఆటలసమయమందును సరిపెట్టుకొనలేనికారణములవలన ఏర్పడును. ఇది కనిపెట్టి చికిత్సప్రయత్నముచేసిన సరియగును.

**ఎడమచేతితో ముఖ్యమైనపనులు చేయుట :** ✓

కొంతమందికి కుడిచేతితో పనిచేయుట ఎటుల సహజమో వీరికి ఎడమచేతితో పనిచేయుటకూడ అంతే సహజము. దీనిని తప్పగా భావించి సరిచేయకూడదు. అటుల సరిచేయుటకు ప్రయత్నించిన దీనికి బదులు మరికొన్ని కష్టములు కలుగును.

శివసంరక్షణలో దక్షిణాదిని వాడుకలోనున్న  
కొన్ని పద్ధతులు.

సంవత్సరము పైబడ్డ  
మీదటగూడ బిడ్డలు  
మా తృప్త స్యము  
గుడుచుట.

బిడ్డలు ఎక్కువసేపు  
తల్లిరొమ్మును గాని,  
పాలతిత్తులుగానినోట  
బెట్టుకొని కుడుచు  
చుండుట.

కాఫీ, తేనీరు, మున్న  
గునవి ఆహారముగా  
నిచ్చుట.

“గ్రైప్ వాటర్”  
అలవాటుగా పట్టుట.

మంత్రములు పెట్టిం  
చుట, తాయెత్తులు  
కట్టుట.

ఇందువలన తల్లికి కొంత నిస్సత్తువ  
కలుగును. కాని, దీనికితోడు అదనపు  
ఆహారము లిచ్చినచో, బిడ్డల ఆరో  
గ్యమునకు భంగముండదు.

బొటన కేలు నోట పెట్టుకుని చీపు  
అభ్యాసము హిందూదేశపు పిల్లలలో  
నంతగా కానరాకుండుట కిదియే  
కారణము. కాని, ఇందువలన కొన్ని  
యిబ్బందులు లేకపోలేదు.

ఇది చాల దురభ్యాసము. ఇందువలన  
బిడ్డఆకలి నశించును. ఇవి పుష్టికర  
మైన ఆహారములుగావు.

ఈ యభ్యాసము అనవసరము. అంత  
మంచిదికాదుకూడా. అప్పుడప్పుడు  
వైద్యుని సలహాపైన మాత్రమే పట్టుట  
మంచిది.

ఇందు దోషము లేకపోయినను, కేవ  
లము వీనిపైన నమ్మకముతో, ఆధునిక  
వైద్యశాస్త్రము ప్రసాదించిన విజ్ఞాన  
మును లక్ష్యపెట్టకపోవడము చాల

ప్రసూదికరము. శాస్త్రవిజ్ఞానము  
వలన, మామూలు అంటువ్యాధుల  
నెన్నింటినో అరికట్టుటకు వీలగు  
చున్నది.

వాము కసాయము మలబద్ధమునకు, కడుపుబ్బరమునకు  
పట్టుట. యిది మంచిపనిచేయును.

గో రో జ స ము ఇది పిల్లలకు పెట్టిన మలబద్ధము, కడు  
పెట్టుట. పుబ్బరము తగ్గును.

కాల్చి పొడికొట్టిన కడుపుపై పట్టివేసిననూ, లోపలకు  
వస. బొవధముగా నిచ్చినను కడుపుబ్బ  
రము, కడుపునొప్పి తగ్గుటకు బహుశా  
తోడ్పడును.

సున్నము, పసుపు కురుపులకు, జలుబుచేసినవ్వుడు ముఖ  
గంధం. మునకు వ్రాయుటకు దీనిని ఉపయో  
గింతురు. చెమ్మను, రసిని పీల్చుగుణ  
ముండుటవలన, యీ గంధము వేడి  
నీటికావడమువలె పనిచేయును.

చమురు రాచి వేడి కడుపుకాయుటకు ఇది సులభమైన  
పెట్టిన తమలపాకు. సాధనము.

తలంటున్నానము. ఉష్ణదేశాలలోని అభ్యాసము. మంచిదే.

తరచు ఆముదము చెడ్డ అలవాటు. ఇందు కడుపుకోయు  
పట్టుట. గుణముండును. ఈ అభ్యాసము

కూడనిపని. తరచు విశేషనమఃనకు  
మందిచ్చుటవలన, అహోరసారమును  
శరీరము తగినంత పీల్చుకొనలేదు.

పిల్ల ని శ్శబ్దముగా  
నుండుటకు నల్ల  
మందు వాడుక.

బిడ్డ నడువనేర్చినతరు  
వాతకూడ ఎత్తుకొని  
తిప్పుట.

చాలా బిడ్డ అభ్యాసము.

ఇది యంత మంచిలలవాటు కాదు.  
ఇంనువలన బిడ్డకు తగినంత శరీరవరి  
శ్రమ యుండదు సరిగదా, శారీరకం  
గానూ, మానసికంగానూకూడ బిడ్డ  
ఇతరులపైన నాధారపడుట నేర్చు  
కొనును.

భారతదేశపు శిశువులకు, బాలబాలికలకు అంటు వ్యాధులు సోకకుండుటకు సకాలముల్లో తీసికొనవలసిన శ్రద్ధ :

వయస్సు :

నిరోధనవిధానపు నూచన :

పుట్టిన తర్వాత ఊణము

లేక

బి. సి. జి.

మిక్కిలి వసితనంతో

2-3 నెలలకు ...

అంగుడువాపు, కోరింతదగ్గు, ధను ర్వాతము - యీ మాంటికి కలిపి ట్రిపుల్ వాక్సిన్ (Tripple Vaccine). మొదటిమోతాదు—ఇంజక్షన్. శిశువక్షపాతపు రశి—

మొదటి మోతాదు.

3-4 నెలలకు ...

ట్రిపుల్ వాక్సిన్, శిశువక్షపాతపు రశి—రెండవ మోతాదు.

5-6 నెలలకు ...

ట్రిపుల్ వాక్సిన్, మూడవ మోతాదు మనూచి టీకాలు.

12 నెలలకు ...

శి శు వ క్ష పా త పు ర శి మూడవ మోతాదు.

18 నెలలకు ...

ట్రిపుల్ వాక్సిన్, పెద్దమోతాదు.

5 సంవత్సరములకు

ట్రిపుల్ వాక్సిన్, పెద్ద మోతాదు. మరల మనూచి టీకాలు.



## అనుబంధము

కొలతలు, తూకములు

1 టీస్పూన్ (తేనెటిగరి పె)	1 డ్రాము
	4 ఘనసెంటిమీటర్లు
	60 మినిములు లేక చుక్కలు
1 డిస్కర్ట్ స్పూన్	2 టీ స్పూనులు
1 టేబిల్ స్పూన్	4 టీ స్పూనులు
1 ఔన్సు (ద్రవము కొలత)	8 టీ స్పూనులు
1 అళాకు (మదరాసు కొలత)	7½ ఔన్సులు
1 పడి (శేరున్నర) ,,	60 ఔన్సులు
	8 పైంటులు
1 శేరు	40 ఔన్సులు
	2 పైంటులు
1 ఔన్సు (బరువు)	30 గ్రాములు
	2½ తులములు
1 అంగుళము (పొడవు)	2.54 సెంటిమీటర్లు
1 మీటరు	39.4 అంగుళములు
1 కిలోగ్రాము (బరువు)	2.2 పౌనులు

# పిల్లల వయస్సు, బరువు, ఎత్తు

వయస్సు	బరువు పౌండ్లలో	ఎత్తు అం  లలో
పుట్టినప్పుడు	ఇండియాలో సుమారు 6½ పౌనులు, యూరప్, సుమారు 18½" అమెరికా (వ్యక్తరాష్ట్ర) లేక 20" ములలో 7½ పౌనులు.	
5 నెలలబిడ్డ	పుట్టుక బరువుకు సుమారు రెండింతలు. ఇండియాలో 12½ పౌ.లు వచ్చిమ దేశములలో 15 పౌనులు.	
ఏడాదిబిడ్డ	పుట్టుక బరువుకు మూడింతలు. సుమారు ఇండియాలో 19 పౌ. వచ్చిమ దేశములలో 22 పౌ.	28" లేక 30"
రెండేండ్ల బిడ్డ	25 పౌనులు	32" లేక 34"
మూడేండ్ల బిడ్డ	30 పౌనులు	36"
చిదేండ్ల బిడ్డ	40 పౌనులు	40"

# విద్యల అవరోధకములు - అందు వివిధ పదార్థముల చేరిక.

ఆరోగము	పిండిపదార్థములు %	మాంసకృత్తులు %	కాల్షియం %	విటమిన్లు %	ఇతర పదార్థములు %
1. పల్లిపాలు	7.5	1	4	20	
2. ఆవుపాలు	5	3.5	4	20	
3. బట్టెపాలు	5	4.2	8.8	29	
4. మిరియాలనీరాలు	5	3.5	0	10	
5. మేకపాలు	4.7	3.7	5.6	20	

చక్కెఱ ఒక టౌన్సు 120 కాలరీల ఉష్ణశక్తినిచ్చును.

కఱ్ఱపెండలము (Tapioca) అంతయు పిండిపదార్థము.

పరి ... ఎక్కువగా పిండిపదార్థము. 7 - 8 % మాంసకృత్తులు.

గోధుమ ... ఎక్కువగా పిండిపదార్థము. 11 - 12 % మాంసకృత్తులు.

మాంసకృత్తు లధికముగాగల పదార్థములు : ఇవి కండపట్టినిచ్చును. జిన్న, గుడ్డు, పాలు, మాంసము, చేపలు, కండిపప్పు, సెనగపప్పు, పెసర, మినపపప్పులు, సెనగలు,

వేరుసెనగలు, సోయాబిక్కుళు, బాదముపప్పులు, నువ్వులు.

విటమిను లెక్కువగాగల ఆకుకూరలు .

వివిధభాషలలో వాని పేర్లు

1. ఆంగ్లము : అగతి, Agathi; తమిళము : అగతి, తెలుగు : అవిశే, మలయాళము : అగతి, కన్నడము : అగళి.

2. ఆంగ్లము : అమరన్త్ - లేతది; (సి-విటమిను హెచ్చుగా గలదు) Amaranth-tender; తమిళము : ములె క్కీరై; తెలుగు : పెరుగుతోటకూర; మలయాళము : ఎలన్ డెరుకీర; కన్నడము : ఎలెడన్.

3. ఆంగ్లము : డ్రమ్స్టిక్ ఆకులు ; (సి. ఎ. విటమిను లకు ప్రశస్తి) Drumstick Leaves; తమిళము : మురుంగాయ్, తెలుగు : మునగఆకు, మలయాళము : మురుంగకాయ.

4. ఆంగ్లము : స్పినాచ్ (విటమినులు చాలగలవు) Spinach; తమిళము : వసలైకీరై; తెలుగు : దుంపబచ్చలి; మలయాళము : వసలకీర.

5. ఆంగ్లము : రాగి; Ragi, తమిళము : రాగి; తెలుగు : రాగులు, మలయాళము : కడల.

6. ఆంగ్లము : టేపియోకా, Tapioca, తమిళము : మరవెల్లికిళంగు, తెలుగు : కజ్జపెండలము, మలయాళము : మరకిళంగు.

7. ఆంగ్లము : బెంగాల్ గ్రామ్; Bengal gram, తమి

శము: ముజుకడలై లేక కడలెవరువు, (పొట్టులేనిది) తెలుగు : శెనగపప్పు, మలయాళము : వరుతకడల,

8. ఆంగ్లము : గ్రౌండ్ నట్; (వేయించినది) Ground-nut; తమిళము: వరుత నెలకడలై; తెలుగు: వేరుశనగ వేయించినది, మలయాళము : నెలకడల.

9. ఆంగ్లము : పాపయ, Pappaya; తమిళము : పప్పలిపళమ్; తెలుగు : బొప్పాయిపండు; మలయాళము : పప్పలిపళమ్.

10. ఆంగ్లము : యార్-రూట్ పిండి, Arrow-root flour; తమిళము : కువమావు, తెలుగు : పాలగుండ, మలయాళము : కూవపొడి.

## వివిధ పదార్థములను తయారుచేయువిధము

**కోడిగుడ్డు తెల్లసొన :**

అప్పుడే కొట్టిన కోడిగుడ్డు తెల్లసొనను వేరుగా పాత్రలోనికి తీసి, ముండ్లగరిబెతో కొట్టవలెను. కాగి చల్లారిన నీరు 2 షెనులు దానితో కలుపవలెను. కావలెనన్న కొద్దిగా పంచదార కలుపవచ్చును.

**బార్లీ నీరు :**

ఒక టీస్పూన్ నిండుగా బార్లీ పిండి తీయవలెను. దానికి కొద్దిగా నీరు కలిపి పల్చటిముద్దచేయవలెను. ఆ ముద్దలో 1½ అళాకులు నీరు కలిపి, 5 నిమిషములు ఉడికించవలెను. గరిబెతో కలుపుతూ, కుతకుతమనువరకును దీనిని ఉడికించవలెను. బార్లీ నీటిలో ఆహారవిలువ అంతగా లేదు. కాని అది త్రాగుటకు వీలైన పదార్థము. వానిని పాలతో కలిపిన, పాలు సులభముగా జీర్ణమగును. అప్పుడప్పుడు ఉత్తనీటికి బదులు బార్లీ నీరు పాలతో కలపమని వైద్యుడు సలహా చెప్పుచుండును. బార్లీ పిండికి బదులు, బార్లీ గింజలను నీటిలో ఉడికించి, వడియకట్టి బార్లీ నీరు తయారుచేయవచ్చును.

**పాలగుండగంజి :**

2 టీస్పూన్లు నిండుగా పాలగుండ కొలిచి ఒక గిన్నెలో తగుమాత్రము చల్లనినీరుపోసి పల్చటి ముద్దగా చేయవలెను. దానిలో ఒక కప్పు మసలుచున్న నీటినిజేర్చి కలుపుతూ ఉడికించవలెను. కొన్నినిముషము లట్లుఉడికించుటవలన, అది పల్చటి గంజియగును. గంజి కొంచెము నీలిరంగుగా మారినప్పు డది ఉడుకుట వూర్తియైనదని తెలిసికొనవలెను.

తయారైన గంజి మరీ పల్కుగా నీళ్ళవలె నుండకూడదు. మరీ చిక్కగా ముద్దవలె నుండకూడదు. సమానమైన పల్కునగా, ఉండఉండలుగాకాక, సాఫీయైనగంజిగా దానిని ఉడికించవలెను. గంజిలో పాలుగాని, మజ్జిగగాని కలిపి, కొద్దిగా చక్కెఱచేసి బిడ్డకు పట్టవలెను.

బిడ్డలు అతిసారముతో బాధపడుచున్న డొక్కొక్కమారు పూర్తిగా పాలగుండగంజియే ఆహారముగా నిత్తురు. అయితే ఇందు మాంసకృత్తులు బొత్తిగా లోపించినందున, ఎక్కువరోజులు ఈ గంజియే యిచ్చినచో, బిడ్డలకు నిస్సత్తవయగును.

**సగ్గుబియ్యపు జావ :**

సగ్గుబియ్యమును నీటిలో గింజ మెత్తపడునంతవరకు ఉడికించవలెను. ఇందులో పాలు చక్కెఱ, లేక మజ్జిగ కలిపి పట్టవలెను.

**రాగిపిండిగంజి :**

రాగులపై పొట్టుతీసి, రెండురోజులు నీటిలో నానబెట్టవలెను. తరువాత రాగులను నీటినుండిదేవి, ఒకగుడ్డలో మూటకట్టి, చీకటిగదిలో మరి రెండురోజులుంచవలెను. అప్పటికి విత్తనములు మొలకలెత్తును. అట్లు మొలకలెత్తిన విత్తులను ఒక దినము పూర్తిగా నెండబెట్టవలెను. బాగుగా ఆరిన రాగులను అప్పుడు కొద్దిగా పెనముపైన సెగచూపించి, పిండి విసరవలెను.

గంజిచేయుటకు, ఒక కప్పు మరుగుచున్న నీటిలో ఒక

టీస్పూన్ రాగిపిండి వేసి, మూడునిమిషములు కలియబెట్టుచూ నుడికించవలెను. దానికి పాలు, చక్కెఱ కలిపి వేడిగా పట్టవలెను.

గోధుమ, రాగి గంజి :

గోధుమలు, రాగులు విడివిడిగా నానబెట్టవలెను. తరువాత వానిని వేరువేరుగ చక్కగా రుబ్బవలెను. రుబ్బిన పిండి సన్నటి గుడ్డతో వడియకట్టవలెను. వడియకట్టిన సారము కొంతసేపు నిలవయుంచిన పైకి నీరుతేరును. పైకి తేరిన నీటిని తీసివేసి, అడుగుకు దిగిన మెత్తని పిండిని ఆరపోయవలెను. ఆరపోసినపిండి బహు మెత్తగా నుండును. 2 స్పూనుల గోధుమపిండి, 1 స్పూన్ రాగిపిండి జేర్చి, గంజిగా కాచి, మజ్జిగగాని, పాలు చక్కెఱగాని, లేక బెల్లముగాని చేర్చి, పట్టవలెను.

మలబారు అరటికాయపిండి :

మలబారు అరటికాయపై తోలుతీయవలెను. సన్నటి చక్రములుగా తరిగి ఆరపోసి పిండిదంపవలెను. దీనిని గుఱ్ఱగా ఉడికించి, పాలతో కలిపి బిడ్డలకు పట్టవచ్చును.

పెనగలడ్లు :

వేయించిన పెనగవప్పుతోగాని, ఆ వప్పు విసిరిన పిండితోగాని లడ్లు చేయవచ్చు. కొద్దిగా బెల్లము నీటిలో కలిపి, పాకముపట్టి వడకట్టవలెను. ఒక టీస్పూన్ పాలపొడి, కొంతము నీరు గానిలో కలిపి పెనగవప్పుగాని, పిండిగాని



అందులో వాసి, గట్టిపడువరకును నన్ను పెగలుచుండును. దానిని వేడిగా హల్వావలెగాని, లడ్డువలెగాని చేసి వడ్డించవచ్చు.

**వియ్యపుజావ :**

ఉన్నెడుబియ్యమును నన్నిగా వేయించి, నూకవిసరవలెను పిండిగాకూడ విసరవచ్చు. ఈ పిండితోగాని, నూకతోగాని జావకాచి, అందులో చుట్టిగగాని, వాలు చక్కెరగాని వేసి వట్టవచ్చు.

**గోధుమజావ :**

బియ్యపుగంజవలెనే తయారుచేయవచ్చు.

**ఆమ్లముకలిసినపాలు :**

ఇది చల్లారిన పాలకు, ఒకబౌన్సుపాలకు ఒకచుక్క మోతాదులో ప్లైమోస్లీరిక్ ఆమ్లముగాని, లాక్టిక్ ఆమ్లముగాని, చుక్కతరువాత చుక్కగా వెయ్యుచూ కలుపవలెను. పాలు సమముగా అరుగనిపిల్లలకు, అతిసారముతో బాధపడు పిల్లలకు నిది ఉపయోగపడదు.

**పాలవిరుగుడుతేట - 'వే' (Whey) :**

ఒకపైంట్ ఆవుపాలకు (గుమ్మపాలు) రెండు టీ స్పూనుల రెసెట్ (పాలను విరుగగొట్టునదార్థము) కలిపి, విరుగువరకు నట్టిపెట్టవలెను. విరుగుట ప్రారంభమైన వెంటనే, దానిని మరగపెట్టిన, జన్ను వేరగును. దానిని గుడ్డలో నడకట్టి చక్కెరకలిపి వట్టవచ్చును.

నిమ్మపండురసముతోకూడ 'వే' తయారుచేయవచ్చును. ఒకపైంటు వేడిపాలకు 1 బౌన్సు నిమ్మపండురసము కలిపి. 6

నిమిషములుండినచో పాలనుండి జన్ను వేరగును. దానిని వడకట్టి, చక్కెఱకలిపి పట్టవలెను.

**వెన్నతీయుట :**

పెరుగుకు నీరుజేర్చి కవ్వముతో తగుమాత్రము చిలికి, పైనురగతీసిన, పెరుగునుండి కొద్ది కొప్పువదార్థము వేరగును.

అట్లుగాక బాగుగా చిలికి, వెన్నచూద్దకట్టిన తరువాత, అందలి వెన్నపూర్తిగా పైకివచ్చును.

బట్టెపాలలో వెన్న ఎక్కువ. అందువలన బట్టెపాలు పిల్లలకు పట్టునప్పుడు, ముఖ్యంగా అతిసారవ్యాధినుండి కోలు కొనుచున్న పిల్లలకు పట్టునప్పుడు, పాలనుండి వెన్నతీసి పట్టుట అవసరము.

పాలు మీగడకట్టునట్లుకాచి, మీగడ వేరుగాతీయుట వలన, పాలలో వెన్న తగ్గును. లేక, ఫ్యాక్టరీలోనే వచ్చిపాల నుండి వెన్నతీయవచ్చును. ఈ రెండువిధములేకాకుండా, కాచినపాలను ఒక సిడుపైన జాడీలోపోసి, మంచునీటిలోగాని, మంచుపెట్టెలోగాని, రెండుగంటలసేపు పెట్టియుంచిన, మీగడ పాలు పైకి తేరును. ఇట్లు తేరినపాలు మెల్లిగా వంచి, దిగువ నున్న పాలు వేరుగా నట్టిపెట్టి బిడ్డలకు పట్టవచ్చును.

**పోయాచిక్కుళ్ళతో పెరుగు :**

(చై నా దేశములో విరివిగా నుపయోగింతురు)

పోయాచిక్కుళ్ళపొడి నానబెట్టి, ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ (Plaster of Paris) వంటి కాల్షియమ్ ఉప్పులతోజేర్చి, పేరపెట్టుటవలన ఒకవిధమైన పెరుగు తోడుకొనును.

ఇంకో నీషియా, మలయా దేశములలో సోయాచిక్కు శ్మను మరియొకవిధముగాకూడ నుపయోగింతురు. సోయాచిక్కుశ్మను ఉడికించి ఆరపోయుదురు. ఆరపోసినవి నిలవ బెట్టుటవలన ఒకవిధమైనబూజుపట్టును. ఆ బూజువల్ల, చిక్కు శ్మలోని అజీర్ణ కరమైనభాగము తొలగిపోవును వానికి ఆదేశములలో “ఔమ్మా” అనిపేరు. ఇట్టిచిక్కుశ్మ తయారుచేయుట చాలాసులభము. ఖర్చులేనిపని. పీనిని కూరలలోవేసిగాసి, ప్రత్యేకముగావేయించిగాని, పెద్దపిల్లలకు తినిపించవచ్చును. వేరుసెనగపాలు :

ఆఫ్రికాలో, పసిపిల్లలకు, 4,5 నెలలనుండికూడ వేరు సెనగపాలు పట్టుదురు. 150 గ్రాముల వేరుసెనగలు సన్నగా వేయించి, ఒక లిటర్ నీటితోజేర్చి రుబ్బవలెను. రుబ్బిన దానిని గుడ్డలో వడకట్టి, పదినిమిషములు మరగనీయవలెను.



